

体育科学丛书

1



〔日〕宗道臣 著
郭 博 译

少林拳在日传

少林拳在日本

〔日〕 宗道臣 著 郭博 译

目 录

第一编 现代日本兴起的 少林寺拳法

- 一、什么是少林寺拳法
- 1. 冲入武道场…………… (3)
- 2. 传授中国少林寺秘术…………… (7)
- 3. 支持了中国民族运动的拳法…………… (9)
- 二、少林寺拳法是怎样传到日本的
- 1. 继承少林寺义和门拳法传统…………… (11)
- 2. 在日本传授少林寺拳法…………… (16)
- 三、少林寺拳法培养了人
- 1. 现代产生的达摩教…………… (18)
- 2. 少林寺拳法的特征…………… (20)
- 3. 我对少林寺拳法的传授规划…………… (24)

第二编 少林寺拳法入门

- 一、少林寺拳法的基础知识
- 第一课：调气和呼吸…………… (26)
- 第二课：眼观八方和第六感觉…………… (27)
- 第三课：站的姿势…………… (28)
- 第四课：身段处理…………… (30)
- 第五课：身体架势与布阵法…………… (32)
- 二、踢打的基本技术
- 第一课：踢法基本技术…………… (35)
- 第二课：踢法防技…………… (39)
- 三、徒手格斗的实用技术
- 第一课：徒手格斗的基本知识…………… (41)
- 第二课：仁王拳和三合拳…………… (44)
- 第三课：天王拳和地王拳…………… (49)
- 第四课：龙王拳——抽手的秘技…………… (53)
- 第五课：龙华拳——反手摔的妙技…………… (57)
- 第六课：罗汉拳——逆手抓捕衣服的摔技…………… (63)
- 译后记…………… (64)

编辑出版：科学时代杂志社
正文印刷：哈尔滨日报社印刷厂
封面印刷：哈尔滨印刷一厂

发 行：科学时代杂志社发行组
期刊登记证：黑龙江省第 038 号
定 价：0.40 元



前言

少林寺拳法这个名称，在日本广泛地为人们所知，那还是最近几年的事情。昭和二十一年（1946年），我从中国回到日本，开始传授拳法的时候，几乎还没有人知道少林寺拳法这个名称。战前人们只在一、两篇小说中看到铁球流星、飞檐走壁等武功，就认为是传说中的武术了，至于真正介绍拳法的门路和招数却一次也没有，就是现在仍有很多人认为拳法只是空手对打的功夫。

那么，少林寺拳法到底是个什么样子呢？这件事还得从根本上说起。少林寺拳法发源于中国河南省的少林寺。从达摩传教以来，为了禅僧们护身练胆和增进健康，就把武术与坐禅作为并行的必修之课了。可是，长期以来都以秘不外传为原则，除接受入山出家后成为佛门弟子之外，对其他人是拒绝传授技艺的。为什么要有如此严格的规定和限制，不准许向外传艺呢？那是因为这种拳法作为武功来说，具有非常大的威力，一旦传给品德不好的人，用在胡作非为上是要闯大祸的。

读这本书可以理解，少林寺拳法是全凭力的强度、拳的坚实而获得制敌敌手的一门

武术。拳师所传授的武功多半是凭借轻轻攻击对手经络穴位的要害处取胜的。有时就是一位婀娜多姿的少女，也可能制服住一个一般的彪形大汉的。

为此，我也恪守中国的传统，从回国以后，对没有通过教规的正式仪式、持念过誓词的人就一律不传授这门武功。然而，这只是传统的理由。不料，坚守这种秘密主义的做法，不知不觉地就导致了传统招数与技艺的失传。由于误传，少林武功的精神实质也就越来越走样了。所以，借此次光文社邀稿成书的机会，我决心把学到的少林寺拳法真传，向广大读者公开，作为弥补以往误传损失的一种方式。我写这本书的时候，为使没有武功经验的人也能看懂，特别对技巧动作做了必要的解说。

通过这本书，能够让世界古老历史上流传下来的，作为后手必胜的护身术——少林寺拳法，为某些人或更多的人正确理解，并从中得到教益，就实现了我多年以来的最大愿望。对此，我深感荣幸。

昭和三十八年七月

宗道臣

第一编 现代日本兴起的 少林寺拳法



一 什么是少林寺拳法

1. 冲入练武场

(1) 一定请师父传授几招儿

昭和23年(1948年)春,离樱花开放还早一些的日子,在少林寺拳法练武场还没来得及筹办的时候,发生了这样一件事。

这天天刚亮的时候,有人通通地急促地敲着大门。我急忙起床,走出去一看,只见一个年约四十开外,鼻下留着两撇“仁丹胡”,穿一身和服,目光炯炯的男子站在对面。当我问他有什么要紧的事时,他说:“我是从京都绫部来的,气功安川七段。因为听说有种叫做少林寺的拳法是从中国传来的,所以,我特地从远道而来想请教几招儿,望师父一定传授——。”

话说得很有礼貌,而态度却明显地表现出是“挑战”。那时我刚从中国回来两年,是三十七岁,但还没留胡须。生活虽较艰苦,但还很安闲,加上生来的童颜与血气方刚的年龄,乍看起来好象

只有二十七、八岁的人,简直象个青年学徒。通过院子时,他对我本人表露出奇异的神色,好象说:“太年轻了。”

我对他采取安然放纵的态度,听着他口若悬河的表白。约经一个多小时,他终于讲完了气功的由来和创始人的传奇。他认为,气功就是神爱之道的合一,把自己和宇宙万物调和一气,就达到了气功的最高境界。连风儿与树叶轻轻的私语,甚至鸟儿的鸣叫声,都可理解为那是从天国传来的声音。又说,他在海军服役时还学过武士道,那是只有军官们才能学到的外部禁止学习的武士道,是一个人的挺起胸膛可力抵五个人的绝技。

接着,他还讲了他当宪兵时的一次打斗,三十多个人也没打过他,连被誉为摔跤界的天龙关(是关西相扑界协会的风云人物),都被他用一只手打倒了。我装做很吃惊的样子,听完了这冗长而又自吹自擂的惊人的话。那时,我还真不知道他这神乎其神的气功,到底能有什么样的效能。

这天早晨,我陪他一起吃了早饭。吃饭时他又强调说了气功从来就凌驾于其他武功之上的话。我半信半疑,但是对他自称的七段段位却表示钦佩,因而默默地听。他饭后又喝了一杯水,一动不动地歪着头,又说,希望我能教他几乎少林寺拳法。

“少林寺拳法，象一般武术那样可以表演，但不能和其他流派的武术家去争夺胜负。它是准备护身的，只供自己护身，不准与他人寻衅斗殴，这是我们坚定不移的信条和原则，一向是不准向外传授的。因此，对没有正式步入佛门的人更是不能传授的，请原谅！”我这样回绝了他。

然而，他执拗地纠缠不休，非得让我教他几乎不可。念他远道而来，我也就没办法再推辞了。

“按理说，秘不外传的事法，应该一律不让局外人看见才是。可是这回又不得不表演几招，所以，我也要请你把最好的气功本领拿出一、两手，让我领教领教。”我说。

他立刻就答应了。

“那么，我先试试看。”他站起身，就向练武场走去。

(2) 怎么倒了？气功七段！

他说：“先献丑了。”然后采取身体下蹲的姿势，一边扭扭着腰部，一边把腿荡开个半圆形，手就象跳日本舞踊那样，优美地左右挥动着。我随着他手脚移动的方向耐心地看看，当他向前方抬起左腿，身体向右倾斜的时候，两只手从右向左象捧着什么东西似的，接着把上体向左扭转作抛物状。我对他这种不合乎力学原理的动作产生了疑问……。他看到我这种怀疑的表情时说：

“出现的破绽，实际正是我自己故意要这样做给别人看的一种姿态。如果没有技术把握，若缺乏耐力就得倒下去了。”于是又把左腿向前跨出一步，左手在中部张开展采取等待的姿势。

因此，我有充分的机会动手。“看拳了。”说着声到人到，我紧逼上前，同时踏出左腿，右拳就向他的面部直推过去。他采取了一个鹞子翻身的转体动作，当他在中段用左手转一圈直冲过来抓我的右手时，我的右手已回到原来的部位。瞬间，他一闪一晃又整顿一下姿势，我用右腿轻轻地踢他的腹部。他终于跌倒在两米以外的地方了。

真正看过少林寺拳法的人，

同“气功七段”的较劲



1. 做好准备



2. 开始交手



3. 踢打对方



少林寺的踢打防御技术

当然是知道它的厉害的。如论空手短打刚强有力的话，少林寺拳法是当之无愧的。动作之快，犹如飞燕那样迅疾，敏捷；力量之大，刚象猛虎一般暴烈而勇猛。即使对手也象流星似地经过一次突然的袭击，那也不够算是行家能手，非得连续躲过两次、三次，那才是出色的对手。看来，这位安川气功七段，对此好象一窍不通。

我等他站起来，告诉他：“这就是你要看的少林寺拳法。”这次使的是在几秒钟内能打出十八招的白莲拳第一套的快技法（见图，八秒钟能做完四套动作），这是单独练武时使用的。

这种白莲拳与后边出现的龙华拳、霸王拳与其他少林寺拳法统称为少林寺拳法。

当他看到我咄咄咄咄围绕他前后左右闪展腾挪的动作，听到划破晨空的拳脚声，他用两手捂住前胸出神，真有点眼花缭乱了。

“啊，这回我可看到了真正的拳技了，在任何地方也没看过这样精采的武艺呀！”“不，不行！气功的踢打没有这么厉害，快停下吧，已经看得很过瘾了。”

说话间，我们又回到了待客室。接着他又说：“过去只是作闹，这次可亲眼看到少林寺拳法的踢打了。”边说边坐在椅子上看着我，说：“今后再不敢以为自己的气功是独创的绝技了。”冷不防他用两手使劲地握住了我的手。

真没想到，他在谈话时突然把两手向内侧弯过来捏住我的两手，而他的右手却从下边抓住我的右手，所以，我的右手当然就反转过来，于是我得以充分地利用反过来的右手，用了一招龙华拳（解说是应付对手的“反手摔的妙技”），用大拇指与另外四个指头压住对手腕部的寸关尺部，使其剧痛。他随着我的动作弯了腰喊着：“痛啊，痛啊！”接着再用左手向外一扭，他又返回去坐在椅子上。

他红头涨脸还很抱歉地说：“这两下子若是一般人一定受不了，先生不愧是一个一流的武术大师，被握住的手发麻，这说明你是很有力气的。”

“哪儿的话呢！我还没有你所说的气功大师那样能把五寸粗的松树拔地而起，能把十人搬不动的大石头举过头顶那样大的力气。手发麻的原因并不是力的所致，而是少林寺拳法的技巧啊！”我说完笑了。

这时，他的态度变了，一边说一些抱歉的话，

白莲拳的部分动作



1. 准备交手



2. 从右侧防卫



3. 往里收

一边让我原谅他的错误。接着又恳请我收他作为门人弟子，但因我没有招收门外弟子的计划，他遭到我断然拒绝后就回去了。正好那天有几名铁道公安官员，早九点交待完勤务来到教练场地，因听说对方是个气功七段，所以当时也都想见识见识。

(3) 什么是少林寺拳法

那时，我的练武场叫做日本正统北派少林寺拳法会。可是当时不用说少林寺拳法，就连拳法这个词，人们都不知道，能理解与剑法不同的真是不错的了。艺术家庭八拳竟错误地把拳法当成是制定法律的宪法呢（因为日本拳法和宪法的发音相同）。也有的苦笑着问是那位大学老师来讲授呢？

他们所说的拳法，还是战争中轻视中国武术的一种错误认识。那自称几段几段的人突然出现在练武场，同行们认为那是出于破坏练武场的目的而来的。

又过了好几天，一个在中国当过很长时间宪兵，复员后在当地任军教柔道术的男子，经过打听找到了我这里。他自称在中国的宪兵队里工作期间与一个当宪兵的武功超群的中国人比试过拳法，不费吹灰之力，用柔道术就把他摔倒了。接着他问：

“你所练习的少林寺拳法是个什么样的拳法呢？”遗憾的是，一两句话是没办法说清的，只好又把他领到练武场。

他谨慎地想用左手抓住我右袖，用右手握住左腕，这只是瞬间的事情。我把他的右手轻轻一推，从左下方用左手抓他的右袖，从外侧抡出右手做劈的动作，这是罗汉拳的“反卷袖”动作。因为他的身体没有腿和腰的支撑，扑了个空，翻倒在地上。

我等他起来，用龙拳中一个小小的动作又把他摔倒。“怎么，不动了呢？”他因为疼痛脸色发白，象做梦似地被摔倒在地上，“服输输。”这个闯入练功场的青年，现在已是少林寺拳法的东京武道院长老了，名字叫内山正范士（他也是柔道七段，这是他年轻时的事情）。

(4) 理想的护身术

我写这样的往事经历，并不是说少林寺拳法比气功和柔道都优越。气功与柔道和少林寺拳法，好比野球和垒球与橄榄球那样，基础和训练规则都不同，把这些不同性质的竞技放在一起比较，真是风马牛不相及的。若问哪方面好些，这要取决于自己的兴趣，不要受某些人的传说影响才好。



4. 平肩快冲伸腿



5. 中股前指



6. 反向踢

如试问禅宗和柔道比赛，哪一方厉害的话，恐怕还没人能给出确切的答案吧。佛教是角力，柔道是以八段战决定胜负，佛教并不比柔道弱，反之，即使柔道三段被大力士禅僧，也不应该说柔道就比禅弱。

那么，现在世界上什么功夫最有力呢？因为规章技法不同，谁也不好一言断定。即使断然讲出，若被较低的一方听到，灾祸就有可能降临到头上，你是承受不起的。

连日来，进行了徒手空拳的教习，有拳击选手，有武士道前辈，各路同行接连不断地到来。他们来过之后，我必须把当天用过的少林拳法记在揭示板上，一看便知，我还从来没有输给对方过。到这来的同行，多数是自以为了不起的自吹自擂的人物，如接待不周还恐怕后来惹事。当我每次想用粗暴手段对待他们时，又感到他们很可怜而过意不去。但觉得对那些特意来挑战的人，还不能心慈手软，得彻底地整治他们一顿，让他们躺得两天不下床，以后，就再也不敢露面了。

少林寺拳法，是刚柔一体的技法（刚法是摆打之技；柔法是扭打之技，二者是浑然一体的技巧）。踢打也好，扭打也好，现已作为完全合乎理想的传统护身武术流传下来。幸好这几次都没受到什么危害，应付得从容不迫。虽然每天都干得很累，但却冒着很大的风险打发着日子。

2、传授中国少林寺秘术

（1）什么是武术

我教的少林寺拳法，到底是什么样的拳法呢？简而言之，这个特殊名称的由来，既来自中国河南省少林寺中的一种“修行法”，古代叫做“易筋经”（自由活动锻炼筋骨的修行），发源于古代印度，传说中国就作为佛门弟子增进健康、护身练胆为目的的一种方法。与其说原来是作为佛门弟子修行的一种手段，不如说作为护身武艺更为确切。因为从自古以来少林寺所修炼的武术之“道”，要比佛门坐禅所修的“道”出名得多。至于如何把武艺学到家，练出高水平来，在没成为佛门弟子之前那是不可能的，也是绝不允许的。因此，“武”的本义，前提必须是在受到攻击之后，才能把武功作为



7、手向下收



8、再踢



9、从左侧防卫

护身的手段来进行自卫，所以，与其他“武道”是根本不相同的。

我们人类也要经过竞争生存的严峻考验。战胜者生存，惨败者死亡。优胜劣败，历来如此。

我们的祖先，在太古未开辟的时代，象其它动物一样凭借身体四肢的力量，争取生存是毫无异议的，那种原始格斗法也是靠体力争胜负的。因为若想制服力量强的大动物，就得讲究一定的格斗方法，可这还谈不上是护身的武术。

当人们发现和能够应用各种技巧原理，才能制服住比自己强大的对手，便摆脱了原始格斗法。后来在实践中把战胜对手的方法、技能，经过系统的整理，苦练钻研，才成为防身的武术。

再看一下“武”字的意义吧。公元130年前后，后汉许慎写了一本《说文解字》，这是一本中国最早的解释中国文字起源和意义的书。书中说：

“武是安民，止戈（戈是长矛）的意思。镇压暴力，平定祸乱，恢复以人道为本，安民敌人，统一四方，就是武的本义。”据此，武力的意义乃是表示停止战斗，致力于文化、和平的事业的一种贡献，绝不是为了寻求战斗而毫无意义地杀掉敌对的一方。

（2）以克敌制胜为目标的武功

我们知道，日本历史上武术的门类很多，但那只是以比赛取胜为目的。我在中学时候就学过柔道，那时同伴们练习柔道的宗旨，也只是为了在比赛中取得胜利而已。

所以，在比赛前都拼命地练功夫，这样就有的同学折断锁骨或挫伤了手脚。怕比赛前缺席，上班生就用绷带给缚好，虽有些小毛病也不休息，仍继续苦练。

出场比赛时，总是对胜利者大加赞扬，对技能弱的输方，谁都不屑一顾。日本人的恶癖向来就是欺负弱者，这在世界上是一种极特殊的风俗和习惯。因此，无论个人或团体，在比赛时都怀着必胜的信念。殊不知强中自有强中手，无论如何，也不可能把别人的技术估计得那么充分，只知道除自己以外都是比赛对手，虽然嘴上都说得那么漂亮，如确实知道对手是个强者，就宁可不交手，也不愿当场败下来。

常听有人说：“那家伙比我差远了。”“这回

一定把那个人摔倒。”等到一上场比赛，即或是同学好友也总是以敌意相对。虽然老师也常讲些精神修养之道的話，但比赛时就全然不顾了。

前不久，我有一个熟人的儿子，柔术相当厉害。中学生时体重达112公斤，虽说是柔道三段，跟老师出的六段比赛尚有三回，这个孩子都获胜了。老师说：因为六段已经接近五十岁了，体力不足，必然败北了。从此，这个孩子自以为了不起，恣气凌人，对老师们提出的理由不以为然。

前些日子，在和老师们练习时，又强行把老师摔倒，并把肋骨挫伤。他以为练的目的只是为了比赛取胜，把强力当作第一重要，所以才训练出这样的后生。

柔道本身并没有使人变好或坏的因素，只限于把比赛作为衡量技术水平的标尺，并不意味着其结果非胜不可。比赛也不是人类的必然需要。

少林寺拳法与其他武术活动的宗旨是完全不同的，因为它是以精神修养和护身练胆、增进健康为目的的。正因为如此，它的学练宗旨是以互相研究技艺、共同提高为乐趣，而不是以战胜对方为目的。

日本的修行法，历来与追求乐趣、寻求愉快的宗旨相差很远。我在练柔道之前，在小学五年级练过剑道。那时练剑道的方法很简单，只是每天被高年级学生用竹剑劈打而已，并不特别教给打法方面的技巧。还说，一边被打，一边就自然领会了其中的奥妙。但遇到力量强的对手是没有胜利可言的。只能是被无情地殴打罢了。

我学了二年剑道，在刻苦的练习中，竟被上班生把头的侧面骨膜打伤了。

从那以后，我又改练柔道。在实际练习中看到和体会到的与上次练剑道的方法也没什么两样。每天的训练，仍然是被摔倒，被打的次数要比给与尽心指导的时候多得多。

（3）吊起脖子练功和与牛格斗的修练

古代的日本武术，采用的是极端不合理的操练方法。我祖父讲他在年轻的时候练古柔道的故事时说，为了防备套住脖子被勒死，叫人每天用绳子套在自己脖子上练习耐勒的功夫。

开始练时是把脖子套在一个用棉布结成的很粗的套子上，绳套逐渐变细，最后用粗草绳套住脖子练习。那很粗的一道黑痣的斑痕，仍残留在祖父的

脖子上，这是祖父亲口对我说的故事，我也亲眼看到祖父脖子上那一道黑痣似的斑痕。一想起这种摧残人体的操练方法，使人感到那是多么令人憎恶的愚昧的时代。这种生命攸关的极不合理的操练，据说也是练习中的一个关键。接受这种练习的人得经过十年的苦练，才肯传授武艺，这是多么荒唐的做法！脖子被套住后，最快也得十几秒钟才能下来，下来再套，反复练习不已。我想，若是套在要害处，一秒钟就足够了。

现在也有一部分人把这种操练方法称之为“武道”，至于所有武道是否都这样做暂且不论，因为时间早已过去，为了引起人们的重视，千万不要再干这种不合理的操练了。

记得前年，在《文艺春秋》上确实看到了一篇人跟牛格斗而受伤的故事。写的是一个八段的大师，为了锻炼拳力和臂力，进深山专修多年，后来又跑到美国去锻炼臂力，没想到U、S、A的砖比日本的坚固，很难劈开。牛比砖更难对付，受伤是必然的。

然而，杀牛的方法好学，只掌握住有效的技术就行了，而砖瓦是建筑上必用的材料，专练用立掌劈砖必须得练好多年，现代人恐怕是没有这个耐性吧。

(4) 从六岁的幼儿到七十五岁的老人都练功。少林寺拳法的修练方法，为什么以互相琢磨技艺，共同研讨技法，寻求乐趣为宗旨呢？那是因为我们从不主张先动手打人，而是有把握以后手取胜的缘故。少林寺拳法是采取“守主攻从”的方针，就是说以守为主，以攻从之的办法，采取守势，掌握完善的反攻技术，制服敌手是完全可能的。因此，象武术前辈欺负后辈啦，自己在练武场随便胡来啦等等做法都是不允许的。并且在练功房或练武场上都是由教者或前辈们对每一出拳和踢腿，都要手把手地传授，执行一种既教武艺又教人的方法，所以，非常注意如何对待人的问题。

从技术上看，汲取了传统的艺术精华，姿势优美，动作明快，富于冒险性，在其他武道里是从来没有过的。尤其少林寺拳法包括六百余种绝技，即使修练若干年也有玩不完的趣味。何况合理地锻炼筋骨与攻防技术，既增加了力气，又提高了技艺，何乐不为呢！

另外，对从事此种锻炼的人，不限性别和年

龄，这也是少林寺拳法的一个特征。举例来说，如最高龄的日本少林寺武道专门学校校长大野广一，原陆军中将，年已七十五岁，每天早晨还精神饱满地到练武场去练功。年轻一点的，如京都十二岁的天才少女松本姊妹（美生）已达准拳士级（类似柔道一段），再小一点的是昭和三十八年（1963年）在大阪阿信野体育馆召开的近畿大会上，有一个六岁儿童出场表演获奖，他是尼崎武道院的雄原二世。

此外还有作为佳话传颂的是香川县直岛的上田——独臂拳士（四段）。现在还是直岛武道院指导后代的健将。还有值得一提的是我们干的这一行是直接为社会服务的。我们自信，它能在增长体力的同时，也自然地能增强胆量。

3、支持了中国民族运动的拳法

(1) 仁王的雕像也塑造修练拳法的姿态

根据史实考据，不使用武器而用自己的手脚作护身的武术，很早以前就存在了。

据说古希腊的奥林比亚平原，现在还保留着希腊古代摔跤的原型。

印度无手胜流的护身术，从废墟的壁画中和石象等文物里还能明显地看到三千多年前佛教产生当时所盛行的护身术。它的完整的传统形式，构成了印度拳法的一大特点，后来就成为东洋医学基础的经络疗法（引人注目的是近年来已开始研究经络的血液循环和精神系统的关键性的医学）。能正确研究筋骨的运用就可使本身掌握卓越超群的技法，如反其道而行之，就可能成为随便主宰生杀予夺的罪人。

印度拳法的传授是根据有名的佛法守护神仁王神创始的。日本历来都是在一些寺院的大门处，雕塑着一尊力大无比的仁王守门神。仁王神的姿态是立起五个手指，并完全张开。这是印度拳法独特的姿势，手形与日本柔道有本质的不同，再就单手握拳的方法，也与日本柔道、相扑不同。它不是把拇指握在里面，而是把拇指放在外面握住小指的一侧，这是一种特殊拳。

佛教不一定非教武术不可，对仁王神塑成这种

修武的本意，也许有人认为是可笑的。然而，佛教绝不是专教慈悲忍辱的宗教。释迦佛教的是由各式各样的佛象来证明的。京都的教王护国寺中四大金车都拿着长枪、短剑，即使在当时定一样看待。即便早被称作和平无争的宗教，手持各种武器的武器，也只是为了和平才排出的。这些佛象，表明，佛教原来不只是同情和平，也是用武力，只是为制止暴力而向和平的。所以，在世人面前，显得和平。便是佛的本意。

一、在和平中，

这是可以使用武器的。

佛教对世界有慈悲心，和平；人类世界当然也有好人、坏人之分。正如的佛有时只靠上善也不一定能好也生存下去。因为任何时代也总免不了坏人。为了保持下义与佛法，涅槃的佛也承认暴力的发动是必要的。释迦教是主张人类平等，佛爱的宗教，在创立佛教的当时，面对社会变化，释迦牟尼说：“一、要罗佛教和王公贵族的迫

迫各种宗教和宗教的教义。因为众多的佛门弟子认识，如山忍耐下去，不用说推广普及安全也保持不住。因此认

武力，所以，对各种武术的修习也就自然而然地，日程上来了。

这种“力”、“爱”，又重视武力的思想，叫做“力爱不二”，表示这种“力爱不二”的思想，就是佛教教义的思想。

（2）达摩传进中国的拳法

为了保护佛教修行僧们的安全与健康，印度拳法完成了这一重要的历史任务。少林寺拳法是根据印度一千五百多年前，迦舍释迦牟尼的二十八代传人，金普古拳传到中国来的。这个宗教传来的初期，这一修习科目不叫拳法，叫易筋经（就是中国古语“易筋经与力”的护身术）。达摩易筋是在修习禅修的同时传授的，就这样而在中国盛行起来了。

由于易筋经比坐禅更新颖有趣，并能收到良好效果，所以达摩特意住在河南的少林寺内传授禅宗，并以拳法为中心。从此以后，不论什么时候，一提少林寺，都把它作为禅宗的发祥地而受到人们的崇拜。它那卓越的少林武功更是名传遐迩，比一般武术讲习所出名得多。

这些事实，在中国的历史书和小说中

士监修的《菩提达摩祖师赞》中也有较详细的介绍。

这种佛学合一的宗教一经传播，不只是限于山门内的僧侣，就是附近的一般民众对它也广泛地学习起来。其后，因少林寺教度其近邻，山僧四处流布，被尊为少林武术的东家。虽一度执行了“门外不传”的时期，但在不知不觉间已把一些会术流传于民间了。这是因为被禁止习武器的民众，常受其前见，为寻求自身的安全与保卫生命财产不受侵害，人们就广泛习武术，作为一门护身保身的本领。习武，又经过研究习武，中武艺术就越来越广泛地发展起来了。

在中国首有言在先，不许把少林寺开办的拳法叫“少林拳法”，于是从少林寺流传到山门外的各种武功，由各地的名人起名，分别叫作“义和门”，“白玉门”，等等，从此，就把这一派传下来的不同技法分为各种门派的拳法。

拳法在历代相传中不断发展，队伍也日渐壮大。尤其从明朝末年到清朝的数百年间就兴盛的黄金时代（约七百年前到七十年前）由于代代相传，不断习武，习武的武术流传下

从历史上看，宋朝以后，在学习拳法的人里也出现了很多杰出的人物。中国的历史，基本上是一部革命运动的历史。从来学拳法的人们，多数是每一时期的革命和动乱的中心和活跃人物。例如，元代初期（1280年），在异民族的统治下，韩林儿组织了十多万名拳士进行了反抗，企图恢复宋朝。明朝末年（1620年），在四川峨眉山王好贤率领六万拳士进行了顽强的抵抗。还有为防止满洲入侵，少林寺组织以排满为中心的秘密团体，把专门学练拳法的人团结起来，作为反抗满清王朝的基础。

学拳法的人，为什么成为革命或动乱，以及成为爱国运动的中心人物呢？我认为拳法的技术魅力，把那些有行动力的爱国青年吸引住了是一个重要原因。因为学练武功需要很多年月，在这修习得到彻底的精神教育，这就是促成这种正理。

来了。中国很多的精湛拳术由于长期禁练而失传，尚武练功的风气日下。而我就把在中国各地学来的拳术经过综合整理，在实践中从新的高度加以检验，又在我写的草案上精心地修改、汇编，使少林寺拳

二、少林寺拳法是怎样传到日本的

1、继承少林寺义和门拳法传统

（1）十七岁的我成为天涯孤儿的经历

明治44年（1911年）我出生于日本福冈县一个我是这家的长男，身下又

当时一看见
。母亲们故乡
高山引来的上
所看到野猪出
是一片荒无人烟
可知是难而

逐渐兴起的部落。

先祖足利尊氏是开创足利幕府的一员武将

此地，洛城全的公战。

五轮塔墓碑上记载了很多旧宗族的历史。因母方的祖父（老翁）在这里有很多山林资源，就在神户开林业加工厂。当时也是一个很有权势的人物。听说他确实把母亲（他的小女儿）接到神户上学的。

我是在父亲去军队服役期间生的，所以父亲在我的记忆里是模糊的，我也不盼望他回来，因为他值得我怀念的事甚少。

衣。

我八岁时，父亲因喝大酒又得了胃溃疡病，田地入口内吐鲜血，没过两三天

体，食不果腹的饥寒生活。她白天当代课教员，晚上还为人缝补衣衫。这怎能维持母子四人的生活呢！后来，他终于生活不下去了，就把我们兄妹寄养在亲戚家里又出门想办法去了。不久，我被祖父领着去中国东北，两个姊妹仍留在故乡的亲戚家。从此，我走上母子分离、“骨肉”分散的生活之路。

当时在奉天（现在是辽宁省沈阳市）的祖父因与同乡右翼领袖头山满和内田平有旧交，就在满铁调查部做了嘱托工作。那年盛夏，家里常有一个一年到头象浪人似的无所事事的人来往，到底来做什么，年幼无知的我是不得而知的。

但是，持有练柔道、练枪法的古柔术许可证的祖父，一有闲暇工夫就教给我柔道和占派柔术。

大正16年（1925），我十六岁的时候，母亲患腹膜炎在天理教本部故去，同年八月小妹妹死亡，继而于翌年四月大妹妹也离开人世了，更不幸的是那年夏天，祖父也因患急病而逝世。所以，这时我已成为一个天涯飘泊的孤儿，赤裸裸地投身到世界的怀抱，正不知何处是归宿，为生计所迫，我又不得不从中国东北回国了。回国以后，先到母亲故里去探亲，遭到亲戚故旧们的冷遇，只好又

私难前社会上出现了动荡不安的现象
大战之后的经济萧条，荡涤整个欧洲，

。各道已经开始了如沙土，
。在1940年，
。就在这个时候，
。他还在日本，
。一个地方，
。被一个
。后，
。工人，
。后，

。头支起烟锅，靠晚上卖一袋五分钱的面条为生。这是一种特殊悲情的

日本东北地区的“冷害”，多儿女的家庭增多了，令人们感到农村人口急剧下降。加之城市工业和农村破产破产人。

为人口增加，日本不足而需的日本人战争，正在推行一条红与白的方针，但因各以保护本国为理由又采取了保护关税，禁止日本货进口的措施。战前中 处的美国。战前与其他国家，输出了日本。虽然唯一剩下的日本市场是中

生活下，离开中国。

新的道路，求了，所以并没有什么悲伤之意，如今竟以一切无所谓的心情踏上征

从工作性质上说，或许是因为不可能再回日本了，所以中途下车到母亲的坟前扫墓告别，又在乡

。因为他们的
小学我去上学才走开
。过。他
过的人，多，所以他们
时加是理所当然的事。分手时“要注意身体的。”母亲说。然后给我包了一百元钱作旅途费

我是在距离火车站六十公里的山道上，当我站
着两县交界的山上途母亲长眠的小山都看不见了
的时候，不知不觉地流出了思念家乡的眼泪。这是我十八岁时的经历。

为了奉天（现在的沈阳），很快就打听到了指
导我去的地方——铁西区M公司。该公司设在南满
铁路线的西侧一处日本人建筑的新市区内。我在那
里停留了数日之后，特务机关的汉先生（日本人的
译音名）来接我，把我领到座落在城外小西关，一个
道教所在地。四外是丛林的大清宫。在那里，他把

多是到处秘密活动，工作还很顺利。从此，不论我

“不愿意就自然地成了道家弟子。”

不起道教，几乎都认为它能在人民群众中根
据牢固地存在下去。教义是以老子为祖师爷。内容
外，也是神仙道教的混合

。是一位六十开外的人，
如五魁身材，冷眼一看，好象在什么地方见过似
的。他早年已花甲，却是一个给人以刚悍之感的老
人。老年的日本人对好，听他和机关人员谈话时
说，他当过日本陆军军官，又在日本学习了好多
年。

在丛林中的生活，每天很规矩打水鱼和鸣钟起

。同一岁的粮食，生
活中无一点乐趣。但是，最初我每天拼命地记往经
书，似乎是处于无我的梦中而忘掉了一切烦恼。

有一天，陈老师说我来城内世界红记会的沈
阳道院（满洲事变后这里成为满洲道院）。这个世
界红台主是佛、道、儒、回、基督教的联合，
我们进行慈善、教育等事业工作的宗教团体，也
当时与满地政界权力和知名人士联系密切的一个团
体。

（4）开始知道佛法

汉先生也在那里。在陈老师和几个要人会谈之后，

于陈老师说。过了很长一段时间后，不知汉
先生和陈老师又谈了些什么，就

“听说你精力不错，力气也
头的陈老师的手从桌子上拉开吗？
话，随便带你到你想去的地方玩玩，作一下（
试好吗？”

我想这可能是开玩笑。陈老师把手往桌子上一
铺，微笑着看着我。我半信半疑地慢慢地用右
住陈老师的手腕拉了半天一点也没有拉动。真是
有此理！这同我转过身来认真地再去拉，他
手好象紧紧地贴在桌子上一样，还是没有离开，
面。

我觉得很奇怪。想不做吧，又怕触怒老师，
若用两手使劲一拧可能离开桌子吧。于是，手
身来想一下子就扭转过来。我正考虑仍然
的老师左手，有从我左手下手的可能的

重重地一声被扔起来了。想站起来可是脖子根部却可脖子痛得厉害而不能动弹。仰脸一看，陈老师站在那早把我按倒在地。微微地笑着。这时我很吃惊，直到现在这件事还清晰地印在我的记忆中。我

武士道。体力和勇气都得天独厚，
自信自强的，不料，却被一个开道步
把我摔倒。这次经历在我一生中

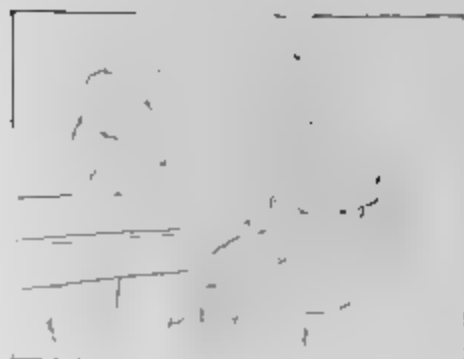
王先生只是说“怎么搞的，还不快起来！”虽然并没有开口斥责我，但我却觉得羞愧难当，无可奈何，又深感遗憾。后来教会我时才知道，当时形象图中所说的那样，叫做龙华拳的擒拿。

道的意识会显示出不可能会出现这种十分疼痛而大声悲鸣，老师松开手我就使人哭笑不得。好了，这回准备好，用正攻法采取以正面横住的开道步摔倒。我弯下腰采用自护体（开道的一种预防被摔倒的姿势）绕到跟前，正用左手捉住老师的右下袖，用右手抓住道服的大襟的瞬间，感到右手发颤激烈，由于没掌握要领，也没接准，没来得及感叹一声就被摔倒。

（更觉笑大方。我以败势沉舟之势，刚一出手开步，就被一个倒摆，踢到侧腹上，我哎呀一声，狼狽不堪地倒下了。

不管怎么说，这次，我的素质却受到了一次严峻的考验。后来，才从陈老师那里听到，这种不可思议的技法，就是中国古代武术中的少林拳法。因为陈老师是“在家甲”这个秘密团体里的师父（有数千门徒的拳家），又只限于少林拳法中的一派——由莲拳的一代师表，据说在义和团事件以后，他世代下来做“地下工作”

这件事情之后，我才知道“拳法”的存在。每天部份早晚求老师传授一、两手技艺。然而，不论是传授，还是比试倒下，总是一派一次地被摔倒、踢倒，还得凭自己的体会去理解那一招微妙的诀窍，那不像现在所学到的很系统一法。就以招数名称来说，有的毫无意义名。若思记住也是相当的难了。因此，凭自己的理解把教的每一种技法整理出



一个月过后，一到教授拳法的时候，我
。所以，陈老师感到很高兴。我也
常喜欢武术，加上师父武艺超群，这诸多因素使我
深感荣幸，无尚欢欣。

(5) 对秘密团体的工作

昭和三年(1928)六月四日，以东北事变作
作大将元帅被炸而死为转机，关东军内对满洲的侵
略工作加强了，一部分人正在认真地考虑满洲的
再开问题。

突然，机关决定拉出一批满清的遗老遗少，组
成反张作霖的组织，并与我们机关人员到各地进行
一大旅行。

旅游所到各地，使人感到最为奇怪的是，所到
之处都有秘密团体的“在家里”的据点。他们的活
动好象已在各地扎了“根”。

宗教的内容只是结社，不随便吸收人，其中有
官吏、军人、商人，也有工人，甚至包括各个阶
层，并且还维持着牢固的团结与紧密的配合。秘密
团体的生命就是从保持秘密和团结出发，以这来维
持统一活动的目的。当时虽没有相当残酷的刑罚制
度，但触犯规则的时候也严加处分，决不宽赦。至
其他地方联络的时候，为了把不知道是敌我的人确
认为盟员，还规定了各种复杂的联络方法。

(6) 到中国各地访求拳士

秘密团体在中国的历史和社会占有一定的位
置，是一股非常强大的力量。他们在每一次革命和
动乱的时候，一定要出现的。中国近代的民国革命
的实力部队几乎全是由这些人们构成的。

他们从事政治性活动的时候，平常只是以从事
本帮派的自卫活动为主，任侠尚武的风气极盛，经
常制裁那些贪官污吏和地主老财，起着净化社会的
作用。警务机关非常注意他们的组织是很自然的。
但是，若想打入帮派组织里去也是很难的。我们费
了很大的事才好不容易地入了“在家里”。这些是
在开始工作后才知道的。

我通过这次旅行，有机会会见了数名残存在各
地的拳士，因而也多眼看过他们最拿手的绝技。
这又给我带来一次受教的时机。对我来说这是最大
的收获。可是这些拳士，几乎都是年事已高，所知
的武艺也不过二、三手而已。并且说谁也没加以整
理。

在当时的奉天省辽阳县，只有千山祖越寺的拳

师和尚精通武艺，也确实出色。我在山里逗留
很久，受教于寺内。还有香港拳师一手给本寺了大
级长拳(跟长武器对打之技)和打(以掌法为主
的技术)的白莲正宗。又看到了湖北袁家派的(掌
技术)比较简单。此外，还有

行联络和进行军用地图的调
查等梦境一般过去。这些

旅行又患了胃病又进进了医院。

这样，我每天精神不振，内心里又产生各种烦
恼，后来想到反正早晚我得回国复命，还是稍微振
奋起来吧。因此，在静养一个阶段后，我口头提出
回国的要求，机关很快批准我归国了。然后我到了
日本报名参加空军部队(航空兵)，幸而体检
合格。昭和五年(一九三〇年)十二月被分配到
岐阜县各务原飞行一连队服役。

入队以后，队长
，代为负责航空部队训练工作。

到了，又
昭和六年九月的满洲事变(一九三一年事)，日
军当了中队长。

一个月后，由于某种理由被调到
飞行队。

这样，我又成了天涯沦落走投无路的孤儿，只
能商量，提出就是死了我也要去湖
北。又回到日本。

命运般地会了。

此后，我还和老师共同在满洲建国的舞台下进
行各种工作。尤其在开始在北满原机关
北支工作中我们随他到了北满，又开始了与
当地的联合活动。

(7) 多亏了拳法，险些丧命。

有一件事，我一回想起来还有些
土肥原机关工作期间，从北京到沈阳旅
行的。

记倒了。接着

1时连踢踢打开了反攻。这
时，刹那间，那个人跑到那边就不能动弹
甲乙丙悄悄地拿着一把两刃刀

。看到“姓”衣一看，小肚子上有一
的划伤。看了伤才觉得痛，哼哼起

两个品“啊！”

金马在那样扭打

起这件事还不寒战栗！可惜我
“啊”一声倒下，一命呜呼了。

，那为铁机，手能更加下定了加紧学练

的师父文大师老
代宗师。文老师是义

家。虽年过七旬却

这样的风格，若按日本拳派的叫法就应
叫宗师了。因为他是一派的继承者。由陈老师介
绍，我又得以正式作为文老师的弟子入门学练拳法
了。这件事对我来说诚然是一种幸运。文老师对于
武术是深得真传。技艺精湛的。他总结了流传下来

的综合技艺，称得上是义和门拳的继承人。据
已说继承义和门拳秘传的龙华拳和五花拳（用
技招能并能制胜对方的高级绝招）、罗汉拳（
衣反制胜对方的秘术）秘技的，只有他一个人还掌
存。

文老师年轻的时候，是嵩山少林寺的修行僧。
青年时下山，继承少林义和门拳十九代拳师龙
伯的拳法传统。“北”少林是禅宗的一派，故名
“北禅”。北禅（也称渐悟，主张渐修修行，所到
之处，所遇之事反复修行，大彻大悟）的人们所进
行的，是少林寺拳法的主流，并整理和继承了拳法
传统。

因为我已接受过陈老师的基础教育，所以认为
练武功已是一种乐趣。文老师的住所有一个出身河
北叫张文成的壮年随从，我的到来使他很高兴，因练
功时可作他的对手。根据老师的教导，一有工夫，我
们两人就在一起练习。这方面我记忆特别强，虽然
已练了三年，但不会龙华拳等高超技术，我虽学一
年却能很好地掌握。

我对其他事物头脑并不太好使，手脚也不太灵
巧。只是对拳法的技艺具有一种特别的灵感。有时
在文老师没告诉的情况下，无意识中我的身体就能
很自然地做出来。现在也说不清是怎么回事。文老
师经常赞扬我是天才，因为他没有儿子，就把我当成
自己的孩子那样爱护。

我们机关人员，完全是做秘密工作的，出了差
错，军籍当然没有，连国籍也不明确，工作若是出
了差误，谁都装做不认识谁的样子。然而，时间和
行动倒都是自由的，只要接受了任务，不需采取什
么做法，用多少时间，只要能够完成就行。

由于岁月的流逝，文老师年事已高，拳法将由
谁来继承还没有物色好对象。快要忘却和

昭和十一年（1936）秋。

40：他的地方。我们

地。

2. 在日本传授少林寺拳法

(1) 满员列车上的武艺传

(1946) 六月中旬，我

武艺已不可能见到

五二十年之久。我传少

武艺传统的少林寺拳法

武艺以为护身武可用二十五日武艺

哪里是找不到对手。这也

因此，我也回到时代的

又和日本的传统。当时我并不“受”受

的情况来。连做梦也

武艺传授。因为我自己也没有在中国

也没有传授他人武艺的想法

是。老师的人格令人尊敬。

2. 老父兄，我没什么武艺

武艺技艺。我尊敬老师。刻苦钻研。可

继承人。才是我当时的真实感想。

百几十元钱，完全象一个穷光蛋。

因此，初次会见表嫂时当然就遭冷遇了。加上心情不好就不得不离开那里来到大阪。表兄在妻子，只带一个女儿住在大阪。怕我给他添上也露出不愉快的颜色。这是我回日本后第

、开办的工业用

，而时又遇到一件这样事情。

路上遇上一个汽车司机和工厂的工作人员。不
“争执。当时听不清楚。只偶然
，一方

1 县佳岛化学工厂成

日元。因为日新化学厂是一文不要

和运费只花五百多日元。这是昭和二十二
(1947)的事，令人非常高兴。不久被日新化学
经理发觉了，在断绝关系以前，我一直从事
这种废物买卖。身无一文的我，总想盖一所小楼
。当时除了吃饭花钱，其余完全可以积蓄一些。
并梦寐以求地想回国后建立一所武术练功场，召集
青年们，给他们讲道练功，现在即将成为现实。

当时大阪市郊因被大火烧过，我也没心思在那
长住。正好香川县多度津町有人能照顾我一快地
基。我坐船就到那里，后来就决定在那里建造一所
练武场。从那以后，这里就成为日本少林寺拳法中
心地。

(4) 红旗和舞厅

我创办练武场时的日本，还处在战后的废墟

援助共产党。“到那时就好了”等等言论到处可听到。我住的地方虽然是个约有一万人口的香川县的小村庄，也建立了共产党的支部。

二十岁了。每月男女青年

最年轻的先生：风竹。

家。正是我们在外地所闻所见的一部亡国民党的悲惨和苦。

就是这样。

话，让人

形，因在会。

为此我要把今后的

决心放在培养青年上。

培养青年。

和达摩的立

志很相称。让他们听了我的体验和

达摩的立。从新的立场出发，使包

们养成爱国民、爱

人。但在十七年以前：

这样的话。做这样的事，人们会

是像于反的疯了。

(6) 人都称我为打架和尚

我在教的时候仍贯彻以动身为主的原则。

从社会状况来看，最初传授武艺时还是首

先，也。

管理警察和警察队。作为日本人必须热爱祖国为本，互爱互助，团结在一起为信条。

习武艺是，说是不教跟外人打架而学习的拳法，但在每次练习中也夹杂一些粗野的拳技。因为开办习武是因为很多青年练习武艺，不几天把周围暴力团的嚣张势力就镇压下去了。因为这个缘故，我就被命名为“打架和尚”。

“见到习武艺法意的人可别动手，以后要找麻烦的！”他们这样说。

不知为什么，我却不象习武艺，无益于民一个也

没有，既不划定势力范围，也不希望争权夺利，却

“可找些打架是绝对要受损失

了。在当时的混乱时代，能服他们唯一的手段，

在没任何讲理机构的情况下，只有用强力了。

可见，当时自造狂军，练习武艺是禁止的，永

一二年(1947)，只要不引人注目酿成大祸就不要紧。但人数是渐增加，再进行秘密传授无论如何也是很困难的。

(6) 作为少林寺总寺院再开始活动

不知怎么说也是令人苦恼的。某天夜里我做了一个不常见的梦，胡适逢松的达摩忽然出现，好象要和我讲话。我敲打着杯子和手跳起来了，对了，忘了重要的事了。我祭祀达摩，达摩随即离开了。

古铜军在一块揭黑板上写着有信教的自由，木

舞一样，这都可以说是信仰。我想这是达摩的启

我立刻根据宗教法人会章程办完了手续，宗教团体登记结束，然后去设在高松的四国民政部(四国是日本的一个地区)，说明我们是具有佛教传统“身经”的宗教，战后由中国传来，从我开始，想把“易筋经”的健身操作为宗教传统，希望予以谅解。

摩寺的后藤伊山禅师的法弟。这与宗教法

律寺总寺院重新开始活动了。

三、少林寺拳法培养了人

1、现代产生的达摩教

(1) 我是达摩之子

一提达摩的名

习武期间用的一个茶杯、一块“摩画”、一把“
摩的宝剑”，都入目。

努力奋

斗。”

困苦中又想起练武场。“是的，自己是‘摩之子’。

「七世达摩祖师」

(2) 能够坚强勇敢的性格

人吃了正和即正

鼻祖。他原名叫

(现在的巴基斯坦)

八代佛祖。

般若多罗长老开导，达摩等在中国已传了佛教
去了真实的佛教形式，所以为传播佛教的正
法，大约在距今一千五百年前从遥远的印度而来
到中国。

到中国后，当时中国第一个佛教崇拜者和支持者
晋武帝接见了达摩。可是，晋武帝武帝死后，就把
他放逐到河南嵩山少林寺。

这个梁武帝，走访了很多寺院，对数千名僧人
修订的讲经说法，也是第一次把晋书及更多的经
文做了达数百卷的注解的学者。但可惜的是佛法的

“那样做，是无功德的。”从思想上予以否

对这一提问达摩回答说：

“那不是那样的。”

对此达摩回答说：

早，达摩就封了武帝。

当时的中国佛教建立了很多雄伟宏壮的塔寺，
装饰着美丽的佛像，此外还燃烧着香，诵读着经
文，夜夜来生幸福，正是净土佛教的鼎盛时期。因

了。

达摩为自己确立佛教的正法，必须研究自己“
本体与肉不二(精神和肉体的统一)的存在。作为
一种方法，精神的实践调节肉体的锻炼，为了
肉体与精神之力，给精神以勇敢向上之心。

佛法在战乱时期还能起到保卫

的，是以学习学问、仪式制度为主的，特别是在文人轻视武将风习极盛的时代。象拳：

须经常注意修行。教给佛

的人。那个

2、 2、

道的柔道创始人嘉纳五郎先生在遗下这样的叙述。

“看着地上打对方，他击中要害的反而是啊。”

，刚法是攻、打、
打、打、打及其
上所述的刚法一体就是刚法中也有

（1948）的事。有个不太出
，自称是空手短打的师表的男子

因为自己经过十年的苦练，好不容易才使用
“劈开十块瓦，可是看见先生的手却是跟劈不开瓦
的普通人的手似的，那么先生，你用手能劈开几块

于是他就卷起袖子露出满身老茧的拳骨，夸耀
似地卖弄了。

（3）不能劈瓦，而是一个用瓦铺（修葺）房
盖的家伙

一个出乎意料的家伙来。一点也不回答是
不行的。

“不，我这里却没有那样的锻炼，利用拳头是
为了练习其他技术并以保护和回避为重点的。”
这样一回答，他好象不解的样子。我又继续这样

“如果在这里我和你的意见冲突，假设要到外

的胳膊或胸部强拉出去，即使他
这种情况你认为怎么样呢？我只拉

，可我是两只手，因为他还有
早已出

的高级技术，他就僵直地叭哒一声从椅子上摔下
来。他在意外的惊愕中爬起，这回我用的金刚拳第
十四门固的招儿把他按倒。

“痛啊，服输了。”说着又爬在地板上。因
此，他一边摆手一边爬起来。这次解释一下“打”

让静大了吃力的眼睛说：

“真没有想到，这样陌生的还是第一次啊。”
接着他说，“不，对你来说，方才是因为我先伸出
了手，所以才出现那种情况。下次让你先拿出手，
还是相同的条件，请把头领到外边去表示！”

过了一会儿，又回到先生的椅子上了。他用两只
手把我的手抓住硬拉，我张开手指，用（用数
倍的力量进行保护的招法），他站了起来把我的手
拉向身后，我正在等待这一招儿。

倒了。按住他的手还没松开，用脚掌轻轻一踢腿腹
的要害。

“怎么样？我现在要气地气掉你，用脚掌
就行了。不合乎要领的招法，就是因为
没认识到它有什么必要性。明白吗？”

我说活时看见他脸色发青连连地点头。

他不是劈瓦的人，而是修补瓦盖的东西。“我
对付劈瓦的对手时，真象用铁锤制柴
和用对手的技使用制并修葺的少林拳
（护身术最好的皇家本领”。这样一说，
扰乱练武场的先生，完全理解后就回去了。

（4）不杀活人拳——守主攻从

守门修葺的拳法，乃一将真正用武的情况下使
用，要采取跟一般武道不同的方法是必要的。所以
这样是为了彻底地得初武的术义，始终是以防止争

，就是对非常讨厌的人也不要轻易杀
，遵循一杀多生的原则，希望作为活人拳来
它。

少林拳法把攻防形叫作法形，因少
是希望一杀多生的活人拳，所以就必须
神手法来学（法形。这也意味着守主攻从的原则。

“准备。
“啊，存
“啊，不知

寺主攻从为宗旨的活人拳，则是少林寺拳法一大特征。

(5) 两人一组练习

少林寺拳法的另一个特征，是以分组演练为主体，就象少林寺壁画中所表示的那样。少林寺拳法是以两人相对为练习，单独练习只作为一种辅助手段来进行。这对攻防的技术是绝对必要的。跌法和缠斗，技术的变化等，没有对手是不容易领会的。这点与空手道打完全相反。空手道打的训练者们是以单独演武为主体的。强调单打才经过四百多年，是在绝对禁武暴政时期中在琉球岛的特殊情况下培育起来的。以前，想求得对手是不可思议的，得在月黑风悄悄悄爬上山树把树木作为对手进行学习的。那虽不算出色的典型特征，却是一种极好的训练方法。这一点少林寺打有很大的不同。

(6) 少林寺拳法与其他武功的最大区别

少林寺拳法的特征已举出各点，其最大的特征，是以东洋医学的精髓经络学说（研究血行和神

经是以力学要素为主，造成身体的不平衡之机会把对方摔倒，若以经络医法为根据对手内、内脏、神经等部位给以合理的攻击，就能使其昏迷，或给以瘫痪而打倒，甚至不战而胜。

所谓经络，从现代医学来说，是一种生体电流的流动。

据说，在东方数千年前，就发现经络，是看不见的神秘大线路，并靠它来保护过见。西医医学乃是最近借助电子科学的力而才广泛研究，还而查明内脏和脑发生的电流是生体的一部分，现已证明被神秘网络包裹的经络了，法，绝不是马马虎虎的事情。

然而，这种经络都有一定的穴位，每个经络穴位就象一个开关，共有七百零八穴。少林寺拳法从中选了八十种一百四十二个穴位为攻击对象，并附以活舌（吐气绝后再次恢复知觉）。

现代医学，还不能百分之百地说明所有经络穴位的神奇的作用。攻击经络穴位，乍一看还不能明确地关系到内脏的反应。例如，打到小脚趾指上边叫临泣和地五会的穴位，被打的一方就半身麻木而倒下。

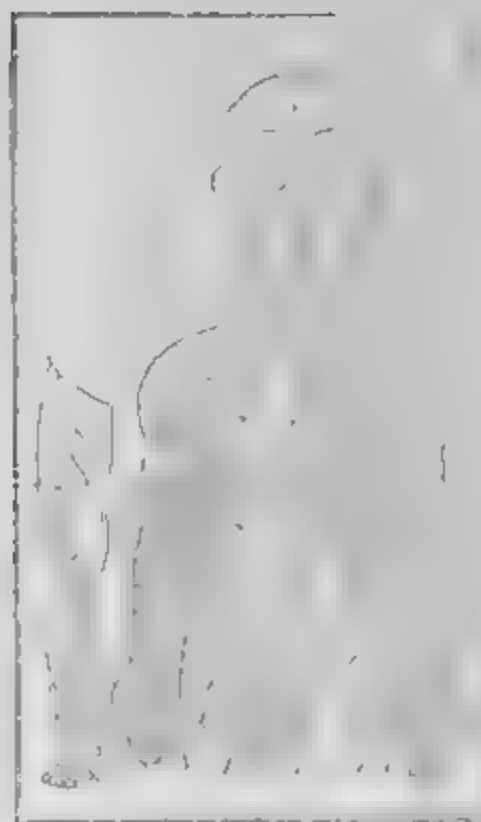
人的身体是脆弱的

时期有几次自杀未遂，但每次都能死而复生，都是死里逃生，就是气功学说的缘故。

(8) 整体疗法(体疗)——治好了心脏病

必须明确整体疗法是在气功疗法的基础上，又利用了整体疗法，因此它也可作为气功学

气功学是气功学的基础，可是了。左心衰竭，又一种方法，还是上的老病吧。于是等一等，等到了东北，找到了象父亲一样的陈老师。



会，即与寺僧。他们以前几乎很少听过拳，就是那种不知道里头的武术。

很出名的，但不知什么。得了少林寺拳法的名号。并且拿出执照（就是少林寺拳法）。

中肯加入少林寺。几曾此基地。

是在一个有名的公司建立了练武场。反正是一些没有良心的人，用平常的说服手段

使他们的反省是无效果的，凭力量简单地解决显得不老成。于是我就和有关当局商谈，今后以法律的力量予以取缔。——少林寺拳法的名号以少林寺拳法为记。

现在日本，学习正统少林寺拳法的人已经由全日本少林寺拳法联盟及日本少林寺拳法有段者协会组织起来。由总部发放证书。另外各支部领导人已隶属于少林寺总部，由管长（长老）发放任命状与证书。

在大街上的香界师们（山货香具的商贩）也有知道我的，有人在门人弟子中说什么我把奥妙的东西出卖，是卖护身术方面的书，并说我是和少林寺无任何关系的冒牌货。

用不着担心，少林寺是公认的宗教团体，教唆他人欺骗世人是不可取的。实际上在武道馆里不但强调宗教的修行，而且绝不允许门人有暴力行为，同时设立了严格的练习课目而不许收费。

同时又秘密地教授了一些威力很大的绝技，根据初学者的具体情况，特制一些竹子和皮革类的防具，以防危险。所以只读了这本书，千万不要对无经验的人用此技法袭击，这里特事劝一句，勿谓言之不预也。

第二篇 少林寺拳法入门



一、少林寺拳法的基础知识

第一课 调气和呼吸

(1) 调气——呼吸的方法

心绪一忙乱，呼吸也乱。

这是谁都知道的，
心的自己，从文
全，多少世表

体位调整方法问题，但是，正
身健康，防止衰老的唯一的捷

(2) 调气的方法

自古

想中的半蹲修行
身体的修练法》的拳法

到，就是我们身处十分危险
候，想使其发挥点意外

的演练中，诚在所有
上，就相应地进行丁

地和时间

法是从上午两点到中午十二点为最好时
心平静和安静的地方。在这个时间内什
一般做五分钟到二十分钟即可。

坐的时候，采用半身跌坐，俗称盘腿坐，
，但如把右腿放在上边也

关系。两手轻轻地握在一起放在喉部的脐下丹田。早晚练的一段时间即合掌双掌起立。眼睛要轻闭（闭目），扩胸。舒气以下腹部为中心。普通的太极拳是眼半闭，而少林寺拳法是紧闭半闭的。

点的姿势：仰卧在地上或沙发上，枕部要平，腿伸直，两手轻轻放在丹田上，口轻轻闭上。

＜呼吸方法＞

末去以鼻呼吸为原则，以吸气、保气（充满气）、吐气、残气为一呼吸。每一呼吸以20秒为

——用鼻子慢慢地深呼吸。(约七秒
钟)

4——注脚限能记商气。(2) 秒以内)

气——轻轻地从鼻子吐出七分（7/10）的气。（十秒左右）

④残气——残留下三分(3/10)的气。(二秒以内)

每一次调法如上述，全部把气吐出不行，一定

〈沙蓬对虫 风汽(风) 去〉

中的偶合云。当然是一边吸气，一边进行踢打的动作。使身体受运动之移动和变化之中。因此呼吸的方法必须配合着动作的规律，有节奏地，毫不扰乱地进行。

哺乳的鳥同樣經過吸氣、保氣、吐氣、換氣等過程，但方法與分長吸、短吐、短吸、短吐、短吸、短吐，分吸短吐等為法不同，即與怎樣吸氣、吐氣，多長時間可變四而二異的。

(3) 运气——出声的方法

根据周身的呼吸孔下的吸力充满体内。在发吐任何动作时，向身体外有透孔也进发出来的声音就是吐气。

的空喊。这不是吐气的现象，而是练习对方心脉所必须发出的短促而锐利的声音。也有暗中运气，而不出声的，但一开始练习时，则必须以大声喊出还是必要的。这种发声能够为自己鼓气，同时还有促使对手气力的作用。防止开始练果然若失毫无生气的样子。俗称气合术（这里指鼓动心气所发的声）。

取巧人方是少数，大多数人因为不了解方法，眼力的使用，往往与一般普通眼力不同。学生是目不识丁，通过经常训练可以逐渐接近自己的视觉八方，这就是书法的技术。所谓“力”即手指时即上下左右推动身体四“力”。

为什么叫“收”呢？因为当手打下去的时候，首先手是伸开的，打下去的样子，如果只在收他手臂的时候，就叫“收”，他从下边这么一收，如看不电对力的动作，叫做“收”打倒。

Of these, 11

让读书的人，从它身上看到，不论在走路，还是在乘电车的时候，开始做广播体操，尽量不要把地点集中在附上的几个人身上。这样连续训练三个月，目光就直冲正面，对手的一举一动却完全看不到。

[illegible]

看着正面，多是一面看过去很低。眼睛是不动的，这一点能够使人想，有魅力。即成用不管也很安心。想对别人的各种动作都美和安心了。

发人: 张法

下,两人眼睛相对,如中学“互望”时,即

（一）。

（二）。

（三）。

（四）。

⑥四股立法

两足分开，曲膝落腰蹲裆而立，气入丹田（图4）。

（五）。

这是在坐着的情况下受到攻击时的基本立法，一只膝着地立起一只腿，把前足立起叫前伏虎，把后足立起叫后伏虎（图5）。

（3）足的移动方法

用于前进、后退、转身等足的移动方法是少林功夫的脚的技巧。如不熟练这一点，步法混乱，就不容易躲闪对方踢打等的迅猛攻击。其中出足、收足、横足、转身足的步法种类很多，这里仅选用了最基本的步法和活用范围广泛的步法加以说明。

出足

①插步：大跨步迈出的足时，后足原地不动，在横位置上成横步，里侧髌骨朝前。

②换步：例如左足前伸成“L”字立的时候，边注意上肢不动，边把右足以更大的步子向前跨出叫换步（左右足循环前进）。

③千鸟足：曲折式斜行前进的步法。

收足

①收足：只从现在的位置上，任意收回左右足。

②新退足：把后足大往回撤足，把前足撤到原来前足的位置上。

横足

①横足：从现位置上横出一足。

②横足：向左前方用横插步的动作。

全转回足就是向右移动的步法，左足在前的时，把左足向右足外侧踏出，以左足足尖为中心旋转。如右足在前的时候取其相反动作。

（4）腿力的练成法

攻击力最大的效果是在最短距离内采取最高速



图3



图4



图5

度的动作，触目惊心。比平常平大的好处。因为生
下大时，足的位置，为了自然的动作。

快。

为此，足的位置，比平常平大的好处。

足的位置，比平常平大的好处。

第四课 身段处理

怎么样应付对方的攻击，使用哪只手脚去招架
对方的进攻的战术，在“四防技”已经做了解
说，这一课几个身段的处理方法加以说明，并望
大家注意。

(1) 闪身躲闪的防技

① 侧身闪躲

对于对方的攻击，足的位置不动只左
右变换着上体的位置即可（图6）。

② 侧身的闪躲

这是用胸部或上段（乳房以上）的攻击，足
仍原地不动，正侧着上体躲闪（图7）。

③ 退身动作

对于对方的攻击（腹部）的踢打，把腰部向后移动
避开，并用手阻挡（图8）。

④ 流水躲闪的动作

一边把腰部下落一边扭动着上体象把头藏在对
手的臂下，多用于躲闪大臂打来的动作（图
9）。

⑤ 蹲身动作

突然采取低矮落地的动作（图10）。

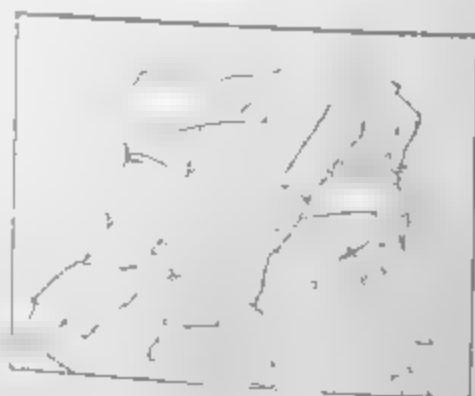
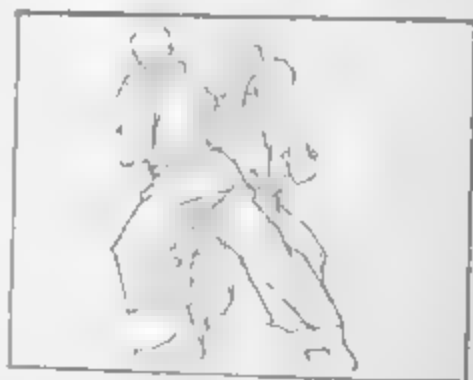
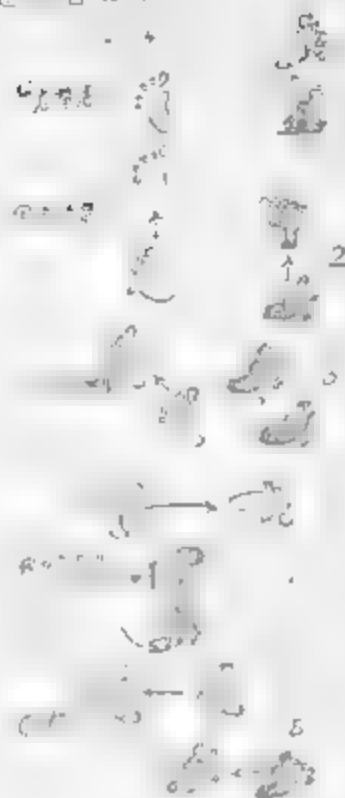
⑥ 躲开全身的动作

移动一只腿躲开身体（图11）。

⑦ 转身动作

凭借足的移动急速变换着整个身体的方向（图
12）。

足的活动方式



③ 伏身

如图所示两手着地伏身。立刻用退步、收腿转换位置 (图13)。

(2) 稍高的躲闪动作

① 前边招架

用两只手或一只手向前转变体位躲闪攻击，象

柔道那样，手足不点地板，转回时尽量减少接地点。

起。



图8



图11



图9



图12



图10

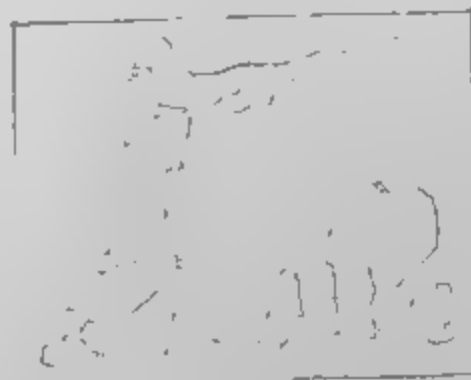


图13

第五课 身体架势与布 阵法

(1) 身体的架势

身体的架势俗称马脚。功夫不正、攻防动作就不可能迅速和正确，反而容易让对方看出破绽。一看架势就能知道对方的实力。不仅是布，是所有武道凡是运用身体的功夫人都有共通的要求。

者的超越本领。不正

的人们。因此，对于以不使用武器为原则的少林寺，尤其要重视身体的架势。

从形式上追求身体架势。身体架势的根本意义就是精神准备或思想准备阶段。

体架的基本凡

(1) 合掌

合掌是少林寺礼法，同时也是体架的一种重要表现形式。并不是普通进行的那种合掌，而是把双手指举到眉眼的高度，强张五指，每个手指之间分离开，手指和手掌贴紧，眼下视，运用眼观八方的正当姿势（图14）。

(2) 待机架势

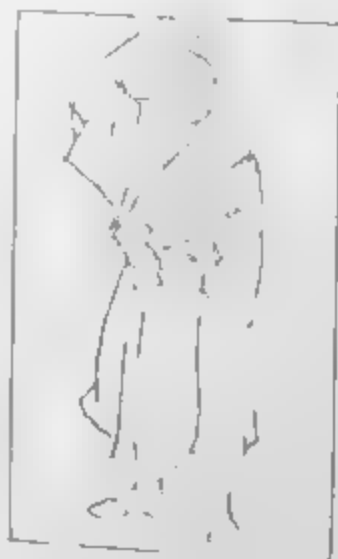
待机架势（图15）那样架势可参照猫足立的说明。把一只手从肋腹部曲起稍微往外，小肘成“V”字形，四指伸直，手掌略向前的姿势。另一只手与肩平行，手掌向下，小指向上翘的姿势，这注意。左手立在左足前的时候叫左待机，右待机则与此相反。逆待机是采用右手立在左足前的姿势。

(3) “万字”（卐）架势

“万字”式如图（16）那样。左“万字”时，前出左足，把左拳放在中段，拳有点上升的趋势，左肘也靠紧中段；右手高抬到额角的上前方，象手打伞棚似的五指张开的架势，豪壮无敌的样子。

(4) 中段架势

中段架势。这是二人一组练武时的基本架势，也是最多使用的架势。属于刚法（踢、打技术）。象图（17）那样。左架进招时把左拳前出在中段。如



右肘贴在肋腹部，拳头有点上升之势。

（照片17）



图
17

是少林寺拳法独创的回旋摆（向对手

架势（照片18）。

如图（20）那样架势就是右下段势，轻握右拳，肘部稍倾斜，提在白虎爪的架势，加了握拳于



图
18

（2）布阵法

前者能完全记住以上几种架势，接着就要跟对方对阵时的“确定身体的方位”，这就是布阵。

布阵时最要紧的是双方距离与捉捕的方法。距离与持器械时是不同的。一般要求应以防御为原则的距离为准则，就是预防对方突然打入的距离，也就是不让对方一脚踏入使自己手足无措而陷入困境的距离位置。所说的攻击距离就是要缩短双方的距离。最好用一个动作就能够达到对方的身体的距离。但分组练武或实战的时候，双方多用能以双腿攻防的防御距离就行了。

正对势是双方各自对面而立的对阵。

② 对应架势



图
19

对应势是对方采用从左首进招的架势，自己也相应地采取左首进招之势。

③ 开合架势

这是与对应架势相反的架势。对手采用左首进招时，自己则采用右首进招之势。这是少林中多用的架势。

攻防用器（如下图）

少林拳法，把进击和防卫时使用的工具，叫“攻防用器”。例如用“如意铲”或“达摩杖”等器械，但，这里是把充分运用自己身体作为攻防器具（特别是拳脚）。

正拳——紧握四指后，用拇指弯曲握在食指和中指的第二节关节上。

甲拳——正拳的内侧，即拇指甲抵住食指第二节

平拳——握紧四指后，拇指弯曲立于食指的第二节关节的横头部位。

掌拳——握紧拳的小指掌丘而言，攻击肘部时使用

开手

平手——张开五指，用掌的一面。

中手——用四指关节。

熊手——半开五指露出掌的全部。

鸟手——握紧五指指尖打入。

腕部

外腕刀——从手腕到肘部的外侧。

内腕刀——从手腕到肘部的内侧，主要使用与手腕相近的部位。

足部

脚尖——指拇趾尖部。

前足底——指足前掌与脚掌脚时部。

足刀——从脚小趾根部到脚后跟部位。

踵——脚跟抵住对方时用的部位。

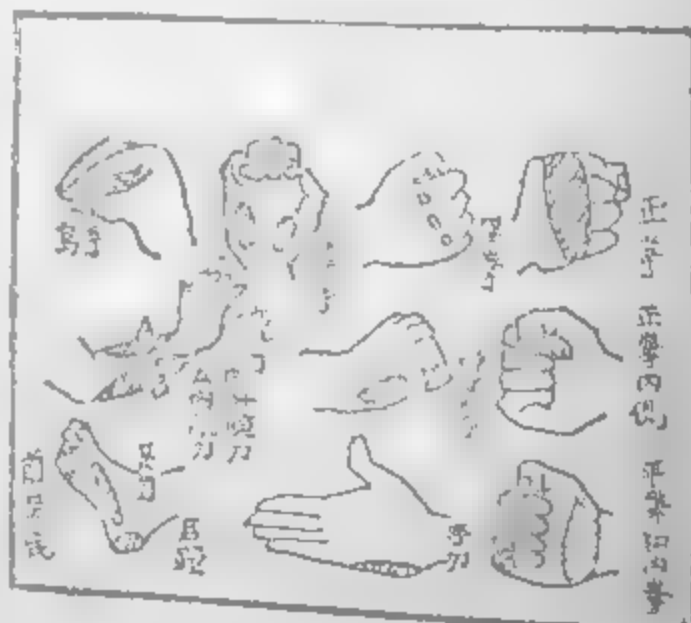
后踵——指脚后跟最后的突起部位。



图 20



图 21



二、踢打的基本技术

第一课 刚法基本技术

对踢打技的防御技术。少林寺拳法，首先是由于受对方的攻击而防御。这就是“徒手格挡”技术（见“徒手格挡”部分）与攻击相适应的防护身体。因为格挡技术与防御技术互相配合的技术，就需要以充分的练习才行。

（1）手技

手技就是用手碰打、肘打。“碰打的手法”虽与少林寺拳法的手技从哪方面来说，都近于拳击，就是腰部和肩部也都近于拳击，并不是把拳放在自己膝部的后边，而多半是从肘腰之间的位置上打击。

打的手法又分“打的方法”与“打的技巧”，现在分别加以说明。

A、打的方法

① 顺打

若是左足在前用左手打叫顺打。主要是用于连击的第一拳。

② 逆打

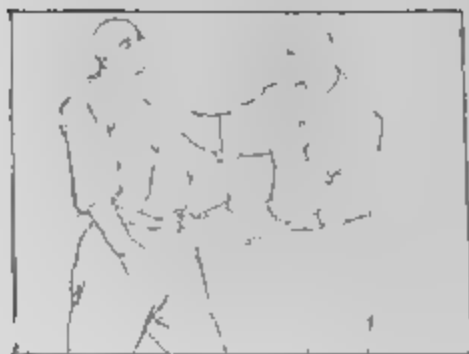
若是左足在前，用后边的右手打的叫逆打。力量强而且体势也不失原形，所以（单击的打击）时，常用这种逆打为反击的打。

连打是顺打与逆打连续进行的动作。

③ 单手打

单手打（段打）是用一只手连续攻打的方法。为了缩短两次打的间隔（距离），不摆动腰和肩，只用肘关节的屈伸力进行连打。

④ 双手打



1



图 1



图 4

双手打是用两只手一齐打的方法。向脸和腹部上下同时出击，或双手一齐猛打对方胸部时用的打法。

直打是打的手法中主要的技巧。用正拳，利用腕的屈伸力直打。

(a) 上段直打——上段就是胸部以上，打脸或者打颈部。

(b) 中段直打——中段就是打胸部部。这种打法要看拳伸出的角度如偏低，容易打歪偏下，而面必须打在胸部的斜上方一起作用，所以要求姿势要打得偏些。

(c) 下段直打——用于摔倒或躺着的对手或比自己矮的对手，拳就直打腹部或大腿直线下打。

② 侧打

这种打法，把肘弯伸开处，伸直成“L”字形，用一边的肩和肘为主的打法。速度虽不如直打，但打的力量是很大的。

(a) 上侧打——这是拳击中的由下往上打下的打法。打的时候恰如用拳去一边向上打一样一边往上打。也象拳击那样，拳力一向对方打出去，因此，它的拳的力量就全部集中在这一点上。

(b) 侧侧打——拳向中段的打法。用正拳从肘部伸出，稍微偏上点打（图2）。

(c) 侧侧打——把肘弯着伸腹部前后拿“通基”打打入（图3）。

(d) 后侧打——从后边抱住时，曲肘在肩腰部立用正拳打对方的侧面部或头部（图4）。

③ 振打

进行振打时多用平拳和里拳，是振、打并用的技巧。以肩作支点，全部挥动腕力。

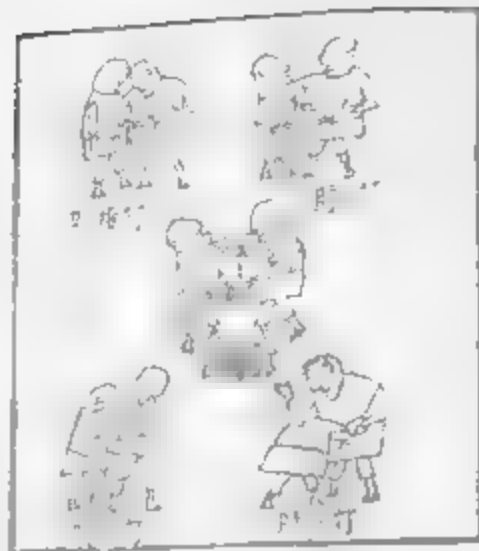
(a) 上振打——肘弯曲，用平拳拿格取东西那样向“月”（腮部要害处）打去。

(b) 横振打——一边变换着体位，一边向对方的侧面用横振打向中段的打法。

(c) 下振打——用平拳从上边向对方的上段倾斜地振下。

C、肘挡打（参照肘挡图）

肘挡对扭打时的近战是最有效的技巧。



① 下桩练习：用肘部顶（顶肘）练习。

攻击前一定把手掌向下
面做出向上翻转

（一）拳的练习

基本功的练习。

当然也是用

文房一点成袋子有点象
想当然了。重量以40公斤左

这种东西吊起来打，在
试快越好。

并且也是用来练习

臂力也是有必要。这
们是最简单最实用的。

每日用早、晚的时间坚持练几十次俯卧撑，但
不要比拳。最好是用拳头支撑身体，如坚持过三
个月，自己也能觉得腕、肘、肩等部位的肌肉增强

前边那几种练习并不只是说能绝对增加拳头的
力量就可以了，因此就认为学练少林寺拳法打砂
袋、立木桩、打米袋就没必要了。

的规定条件是进行有效的踢和打，就是在
打踢的开始时手足上并不加力，而是在一瞬时才把
力量集中在手脚上的。

还可所定及是时，并不去捕捉对方的手脚。通
过“叭”的一声拉打，力量就立即倍增，这就是技
术的窍门。

两种有收的练习法：如点上蜡烛之后，通过踢
打能把它熄灭最好（烛灭法）。开始点小蜡烛练习



图 8



图 9



图 10

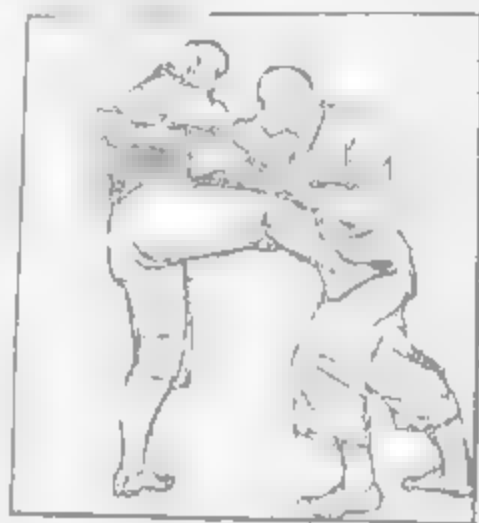
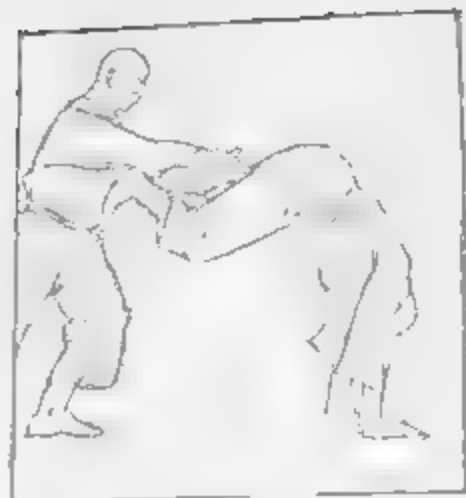
。打腿起时，一直
脚一样（布后法）。通过

还有拳腿（打脚腿）或用体打
。这是功夫在少林寺学法里多半是
使用手防勾，用腿反击的拳技。

八、腿的方寸

这腿先对方寸有——两种。顺、逆与手并
的含义大体是相同的。

。重心就停留在右足
以出。目的是先退对手先打过来的手



。把腿往前迈一
步受的位置用前足踢出。



。这种踢技是最难防御的（图7）。

④侧踢踢（侧踢腿踢）的技巧是用脚背试探，用脚
背力量攻取，用较柔软的脚尖踢。这种踢法比强
力踢

16

从后面把衣领抓住，或扭打时用，如图那样
向右边踢去。用足里（足内侧）或跟部踢去（图

10) .

两手着地，用两足或一足象马



14

用头部、肩部或整个身体挡打或打倒时用的技
但是根据用头部等部位，对自己也不加



15

几切。

第二课 刚法防技

防技就是受到对方攻击、踢打等的
完全使用这种防技。就不要忘记上
叙述过的足部动作和身体处理等交错交换的
。特别是在初学者中，手和脚的动作还
，交叉右手的时候而用了左手是经常有的
事情。最初阶段的练功不要追求速度，尽量要及一
正确姿势，然后再继续练习下去才好。

(1) 手足的基本防技

①防上打——就是防舞从上打下的技术。

不用握拳，手指全部张开，用外腕刀（见图）
拨开。如握紧拳，伸腕的力气就减弱，势必被从上
振下的力量所击中而败降（图14）。

②防踢打——防上段被打之技①



16



17

这是掌握接受用外腕刀招架打之技术。是躲开上段打就有效的招数(图15)。

③防内打——防止段被打之技②

起拳子，招架向自己内刃的来拳时(来击)使用外腕刀所开之技术(图16)。

④招架的棚打——防打之技

有内象内打的样子，但不同的是肘肘立起。现向外侧作出之技(图17)。

招架的技
，因为招架之面没有碰到
，所以情况。一只手掌
防内打时的立位。掌根打向内侧向外
伸出(图19台)

⑤下十字招架——防踢打之技①

踢踢是很有力量的。因此考虑用单手招架恐有损伤，所以两手掌向下交叉招架，当然用正拳交叉更好。能击对手膝盖面骨与髌骨之间的部位。(图

⑥防踢踢之技②

招架踢踢的同时，用另一只手的内腕刀从下边打对手的足。坚持不动就可能把对方弄倒(图21右)。

⑦腿招架——防踢踢之技③

在踢踢来的瞬间先发制人。用自己的足刀打对方的胫骨。动作很简单，却能收到意外的效果(图22台)。

⑧其他防技

其他防技有打落、击退、防扫等技术，也都是用外腕刀打打之技。打落就是从中段打起向下打落的意思。扫打是用横钩打和回身踢等向侧面扫打的意思。这种情况应同样使用外腕刀。跟“扫打”比，它比腕刀有更大的振动力，因此叫“防扫”。就是说从肩膀的根部到腕部用来防扫是有很大的振动力的。

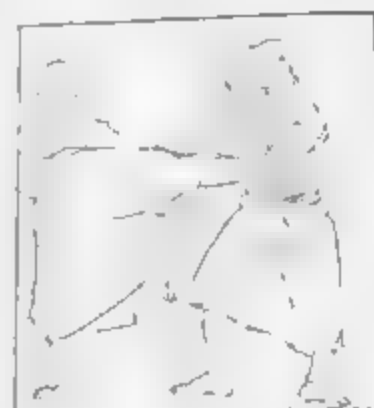
(2)对连击(连续攻击)的防技

前边叙述的基本防技毕竟是单击，只进攻一次的攻击是好防的。这次特别讲一下二次三次地连续遭到攻击时用来防御的防技。

但是第一击、第二击或者间隔极短的第三击



15



16



17



19

和叫“二防珍”的招架
为他的护身技术。



22



23

三、徒手格斗的实用技术

第一课 徒手格斗的 基本知识

(1) 为什么要守法形

法，就是不带任何武器的一种空手
上由于把它作为“门的必修科目而发
一门即使自己不先动手也一定能保护
、服住对手的功夫。我们把它称之为后手必



图 24

法当然是由于古时，按术，就成历代
整理成一套“守重攻从”的法也留传于后
人们就把这种“法”，叫做法形。近代以来，

是规定了如何达到技术顶峰之道的规范。所以初学
技法，因而也必须学习正确的拳法技术和理论。

若把“踢打的基本技术”叫做日本叫名的话，那么基本拳形就象汉字那样重要。没有汉字就不会

因为带有护具的练习，不可一有和重受的。所以，不能靠正确的拳形和手动作来避免踢打。只

我打的危险，也容易弄伤对手等。打

里，以不合乎拳形的体形来练习打，变成了很危险的健身术。那也不行，是对技术进行了很好的练习。因为拳法最重要的一环是实践，象这种不合乎拳形的练习，恐怕在练习的之后自己就懂得打了。现在生活中象武道那样认真的打和踢多半是解决不了问题的。

比如在打拳的时候，就不止限于对对手的突然踢打，也可通过击道津的方式踢打。尽管衣裤被踢打，也不可因此不通道理地突然用拳头去击打对方的命门。

这种情况下，若是学了刚柔一体的基本拳形，

制服。如从正面条件对方

使不能动弹，还不怕被受

伤，只让他感到疼痛难忍就可能促使他反省（悔悟）。

因此，学好各种应用范围广泛的基本拳形，则是养成真正勇气和行动的力量源泉。反过来说，修习武功的目标，并不只是为了制服对手，而是为了自己通过拳形的演练以达到理解和完成了门修习的目的。

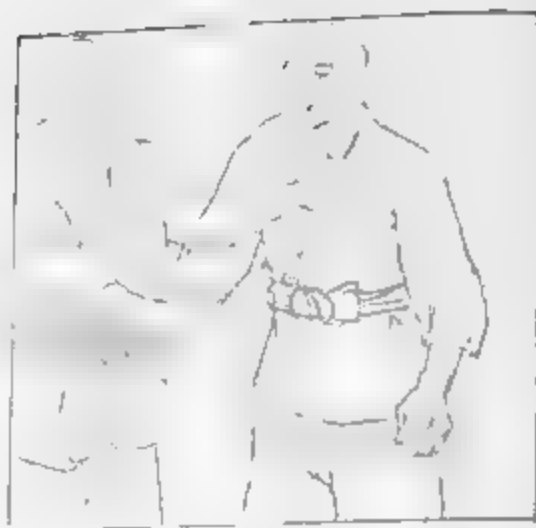
（2）与其他武道的不同点

①制服对方手腕的方法

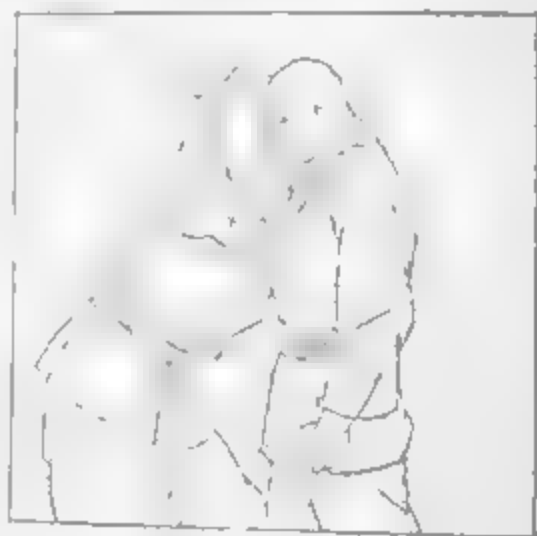
在少林寺拳法中徒手格斗的技术内容，从来就与其他武道不同。现就此说明如下。

古今东西方各国都编写和研究过各式各样的武术资料，在格斗术里有一本为国家警察逮捕犯人时用的《逮捕术规范》，其中有一段是关于“制服手腕的方法”象下述那样。首先图（1）擒拿（左腕）

自然就逮捕了。



1



2



3

但是,请看一下图(2)对手把左腿快速祭出一步的同时用屈肘的力量能否把肘弄弯曲过来就是关键问题。把对手的肘部弄弯后,捕手和对手就成了面对面的场面,一边使用两手压住对手一只右腕,一边还要防备和招架对手用左拳的攻击。

少林寺拳法对于“制服手腕的方法”则象图(3)那样,用右手握住对手右腕的同时,从上边左腕

上部里侧通过神经压迫而产

自己的胸前运足气力。这一招的有利之点,于我的

②被握住手腕时注意的方法

手腕被对方抓住的时候应如何进招,避免什

与对手迅速变成背对背的样子,使被捉住的一侧毅然把身体向开。就避免了从内侧捉住手腕。但若遇上一

道和《唐捕法教范》与这种情况有些不同。

被住的手腕外侧故开身体这一点是一致的。

技术和少林寺拳法,从来有哪些不

况,手就被捉了。首先伸开五指,

让自己的肘部落入腰部。这叫做钩手守法

的技术。这样做,对方即使想要扭、拉自

不能得逞。但这并不是一件简单的事情。

所以,这一边必须不让对方拉住或扭住身体的各个部位。

且说使用钩手守法的瞬间,如图(6)(7)那样,以手腕为中心把肘迅速地移向对方的胸前推,把对手指尖拉到自己这一边来。

样做,对手的手腕就自然向内侧弯曲,被捉手腕就解开了。还不用特别用力拉和拧就可轻松地脱开手。

这里虽叙述了其他武道与少林寺拳法的不同

正确理解少林拳法的特征和目的,别无他意。

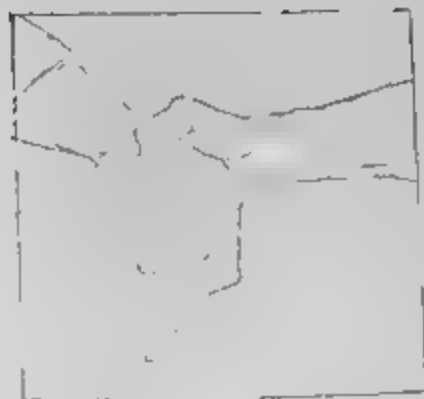


图4



图5



图6



图7

第二课 仁王拳和三合拳

（一）关于釜的名称

少林寺拳法涉及到数百个法形。例如被抓住衣服时如何把对手压倒（参阅罗义学部分）：

开对方的手范把对方手引到《参明》

把从来就认为退色中的中国：

了綜合的系統的整理。就象已叙述过的那样，

现在先非一排仁工在组织过程中手抄改防的
情形。

作，并从中筛选出一些有用的招数，因为这些招数对于第一击之进行反击的最好。

《二》布阵与间队

首先，在不断地训练中，都应注意双方的攻防和距离。要求一开始练习时就要采取攻立相对的右阵与保持防御的基本间隔。就是在训练的双方互相各前进一步摆开攻击的架势时，以双方手脚都够不着的间隔为宜。

间隔一经决定，象图（1）那样互致合掌儿，然后用观八方的姿态运气调神（参照“息法”部分）在决定演练各种武功的法形，架势和布阵之后才移开，动作上来。

(三) 实技练习

（1）流水账——由打变成踢

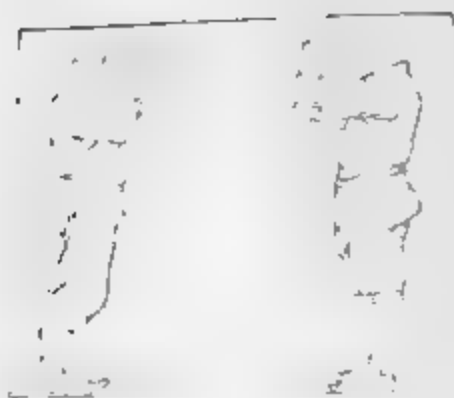
功者(图左边的拳者),含掌礼后,把左足踏出,用右手正拳向守者(图右边拳者)上段打入(参照上段直打部分)。守者左手握拳在中段准备招架(图2),一边运足气力,一边认真地准备抵御。

守者①将左足跨出稍横在前边，上体向左倾，当然就摆成流水架势（参阅前述流水打踢动作部分）。

②采取右一字架势（参阅“一字架势”）

用右足刀踢攻者的中段(胸腹部), 不管
(图3)。

(2) 据第 1 段取 $\rho = 1$ 时, 求 ρ 的解法



架势——攻者以左中段架势

以左一字架势（立法只限于特别指定



图5

段架势

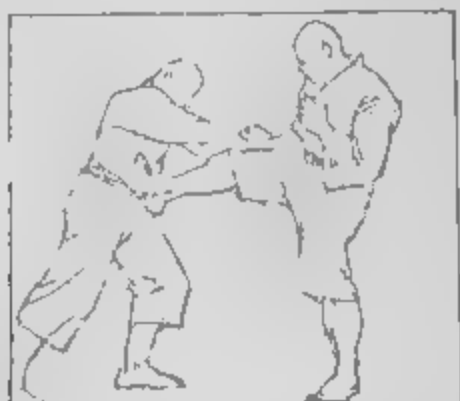


图6

伸拳接住

门效果良好。

④ 攻者腕部疼痛的瞬可，用右正拳向中

段打入（图9），象图（8）和（9）是

是同时打几乎是同时

，这种直打不要扭转拳头打



图7

日月（腿部，图10）。

⑤ 把左足撤到右足后，身体重心在左腿，

用右足踢攻者中段（图11，参照“足技”

部分）。

（4）防内打——拍架打的踢打法。

——左中段架势

——左中段架势

普——从左足插入（参照“出足”部分），

，打上段（图12）。

⑥ 攻者①——向左斜出千鸟足，用左手破开打，挥右正拳直捣中段。破开内打的左手撤回胸前，这是为了防御下次的攻击（图13）。

②——采用以右足回身踢（图14）。

（5）防内踢——防内打的踢打法

架势：攻者——左中段架势（后屈立）

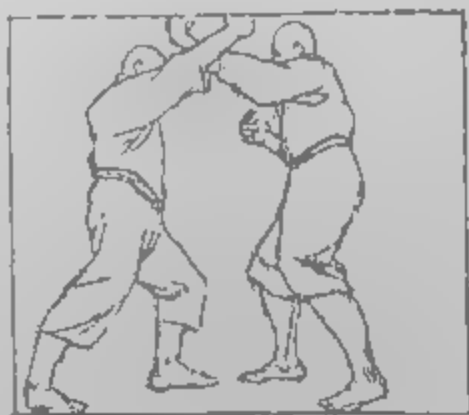


图8

守者——右中段架势（前弓立）

攻者：踏入左足用右正拳直接打入上段。

守者①——把左足移到右足的后方，用内腕刀碰开内打（图15）。

②——当内打时一边把右手向下垂立，一边用右足刀向中段攻去（图16）

③——踏右进足，用右手刀打颈部，注入全身力量（图17。）

（6）防扫腿——防扫踢法。

架势：攻者——右中段架势

守者——左中段架势

攻者：踏入左足，用右手刀打颈部，注入全身力量（今叫“出足”部分），用

把右足尖钩足踢

21°移向左足前方（参

照“钩足立”部分）。

此时同时把左脚（即攻者的左扫腿），用右手刀刀尖攻其的膝力内腿（图18）。

②——此时，拍击要向中段踢踢（图19）。

（7）防止打——防摆打的踢打法

架势：攻者——左中段架势

攻者：把

脚是踢。

守者①向前踏出右足，用左外腕刀招架猛打（参前图防摆①）。这时张开五指，掌对前外腿张开（图20）。

放开攻者的右手，接着进一

步（部分）。

（8）翻身打——变横摆打的踢打法。

架势：攻者——左中段架势

守者——左一字架势（图23）

攻者：左足插入从右面摆打对手的侧面。

守者①：一边踏出左足，一边屈两膝落腰。即

落地心尖（

即心尖）

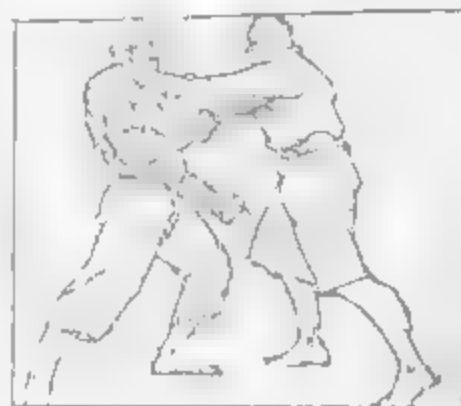
按”。

②可用右足的擦阴腿（兜裆腿）（图25）。]

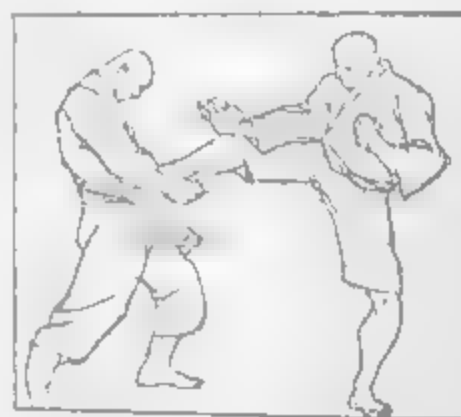
（9）十字架势挡踢——招架踢的踢法。



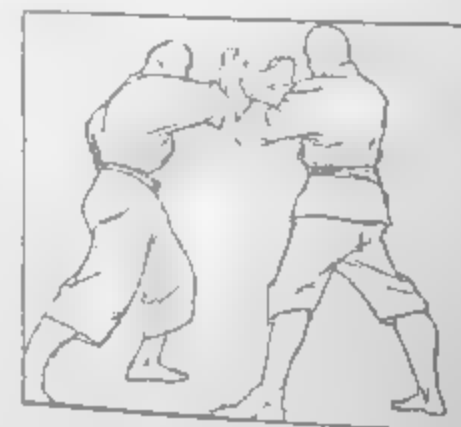
3



10



11



12

姿势：攻者——右中段架势（图26）

——守者——左势（前屈立）

左腿（参照“出足”条）用右腿回

用“插足立”势（参

同前用右手，压。

姿势（图27）。

方中段（图28）。

(10) 招架足踢——以攻攻法

姿势：攻者——右一字架势（后屈立）

守者——左一字架势（后屈立）

① 从右足插入并用右足踢守者左足的三阴

穴（图29）。

② 把左足后撤，右足身体重心移到左足。

③ 右足用力踢，踢入此将对方右足压住（图29）。

④ 用右足向中段连续踢入，就是极踢（图30）。



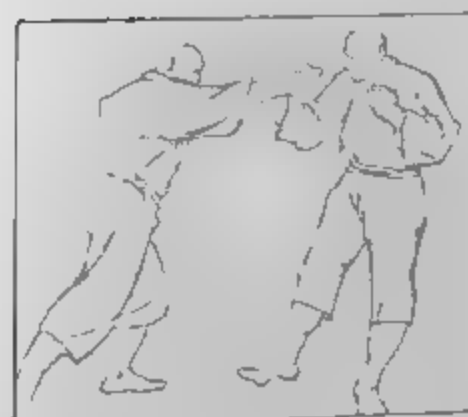
10



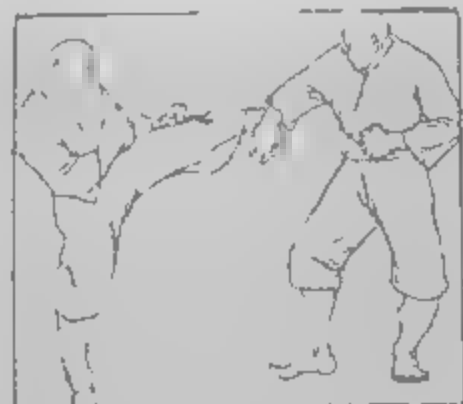
14



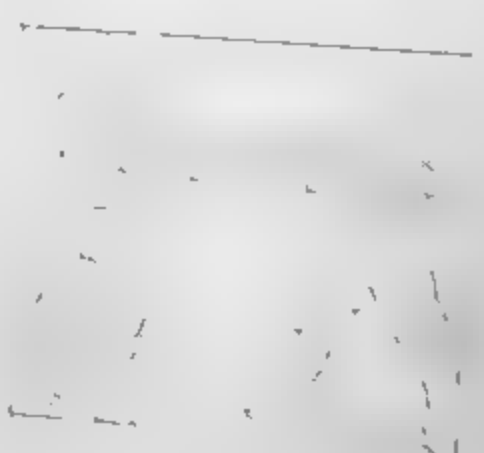
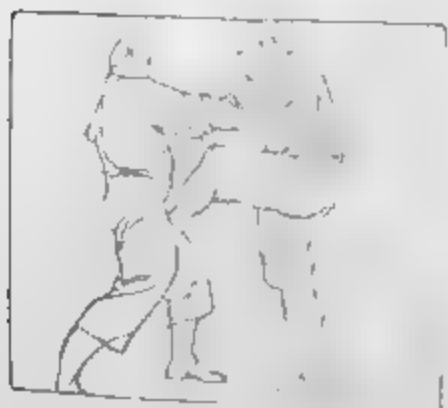
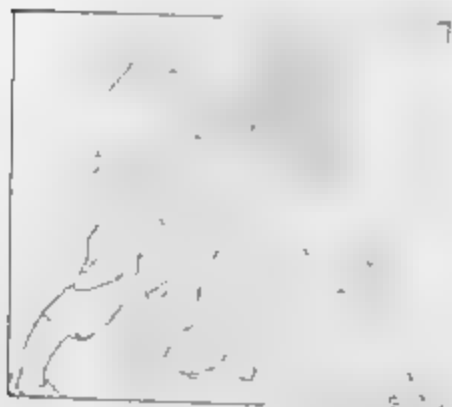
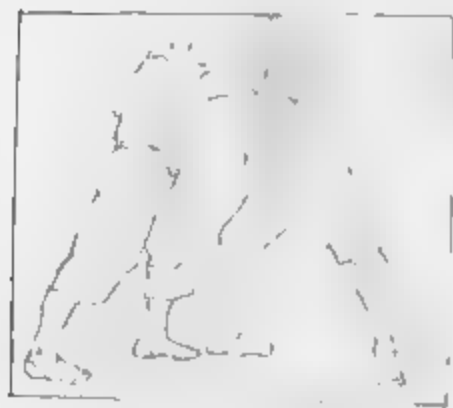
17

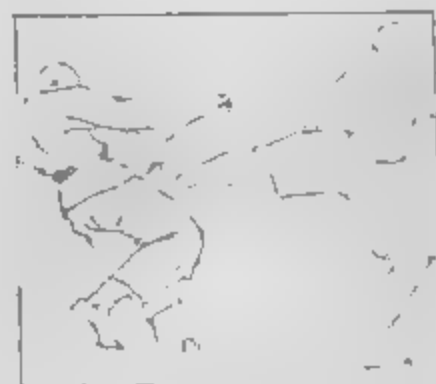
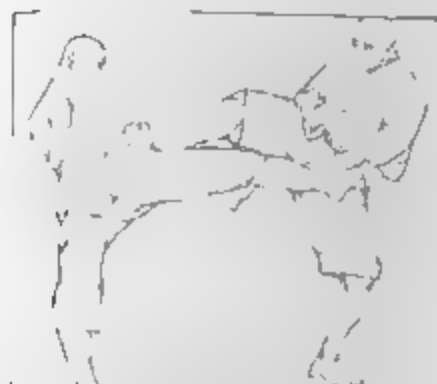
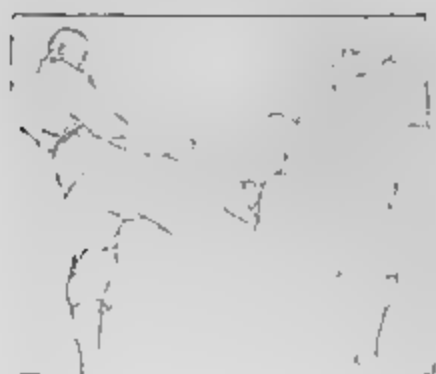


20

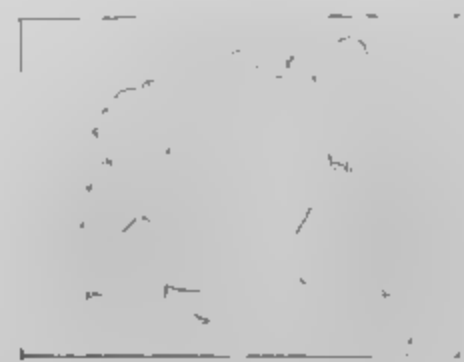


1
18





第三课 天王拳和地王拳



还有实技练习的解说。用图片帮助理解。根据需要，把第一击与第二击分别做了拍照。实际上攻者必须在一瞬间连续进行第一击与第二击。不用防守者也当然要在这一限定的时间内进行连防。

2. 实技练习

(1) 招架天一打——二次打的踢法

架势 攻者——左中段架势

守者——左中段架势(图1)

攻者 边用左足插入，边用左正拳向上段直打(图2)，用右正拳连续反打(参照“刚武基格技术”逆打拳)，(图3)。

守者①把左足后撤，用右手挡上打(图2)并即用左手挡下打与用右手挡内打同时进行(图3)。

②在用左手挡下打的瞬间一定要向攻者中

↓

(2) 天一踢——打和踢的反击法

架势——左中段架势(图4)

攻者：边用左足插入，边用右拳向上段反打(图5)接着用右腿反踢，同时向中段回身踢(图6)。

守者①平足左右斜进，用右拳接外打(图5)用左外腿刀挡回踢(图6)。

②用右腿向中段踢踢“聚丸”，(又名棒阴腿)(图7)。在挡、扫的同时用左手抄抬攻者的右腿，对手脖颈部又换了右手刀而摔倒(图8)。

(3) 振(振打)矢二——用手两次招架法

架势：攻者——左中段架势

守者——右一字架势(图9)

攻者：用左足插入，以左平拳瞄准右颈骨振打(把腕从上向下振打，图10)接着用右手拳瞄准颈部振打(从下往上振打，图11)。

守者①用右手刀先砍攻者左手腕(图10)，接着用右手刀或右外腿刀打落攻者右手腕，强张五指猛打(图11)。

②选定攻者的中段踢去(图12)。

(4) 天三踢——招架踢打的踢踢法

架势 攻者——左中段架势

守者——右一字架势

攻者：用左足插入，以左正拳直打上段(图

13 用右正拳直打内段(图14)，用左足踢踢



图 1



图 2



图 3

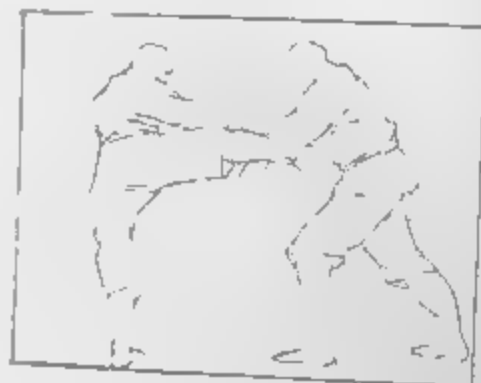


图 4

用右手挡开上打(图13)。张开左手招
右边防扫腿。

踢(图16)

足回身踢(图18)接着把踢

起的左足落地踏定后挥右正拳往面部直打进来(图
19)。

守者①边立右膝转体。用右手的腕刀挡开压打
防踢(图18)。

②接着用左手强力挡来拳膝直打(图19)。

③用右正拳向中段直打。转守为攻(图20)

④边站起。边用右外腕刀前撩中。这叫“黑虎掏
心”打中段要害处摔倒(图21)。

图(20)这样的攻者。从被打倒的体势中转入
伏虎立的姿势。



7



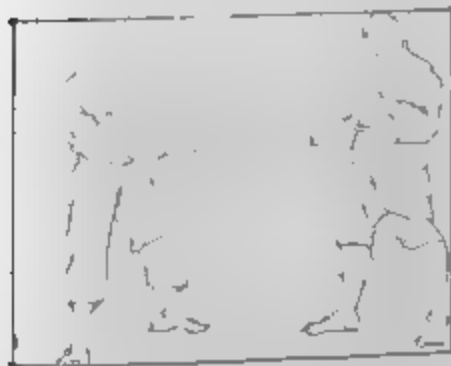
10



8



11



9



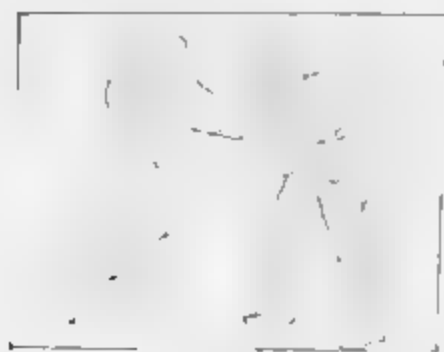
12



13



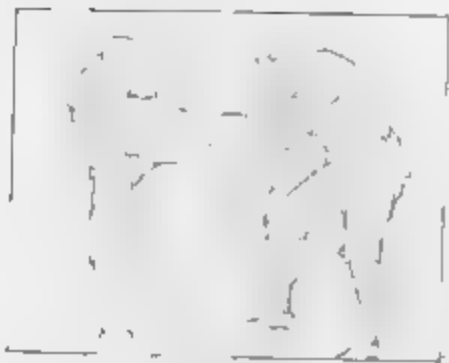
17



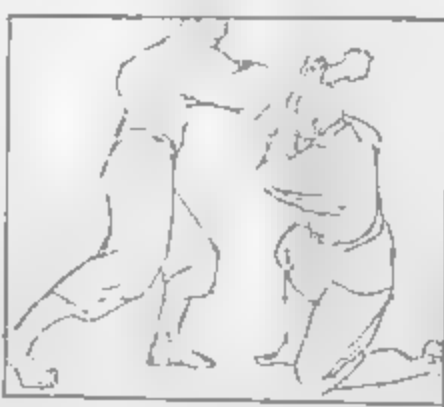
4



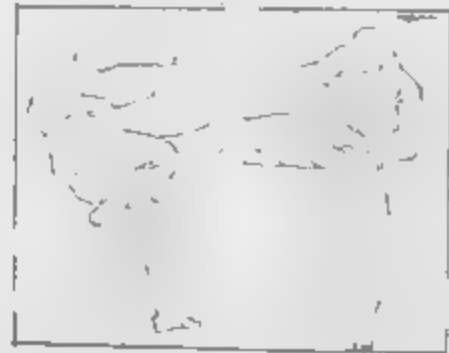
16



12



19



15



10



图 21



图 22

第四课 霸王拳——抽手的秘技

1. 什么是抽手技术

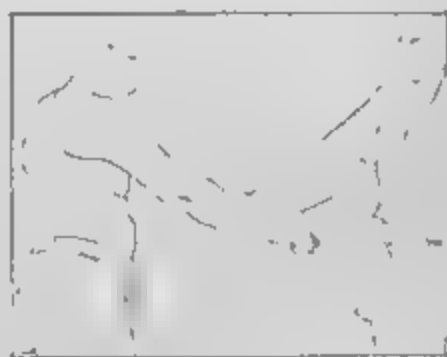
手技是在格斗时被抓住后的最困难的手法。

什么样的方法抓住也能自由抽手的技术。

中国，这种霸王拳被称为龙系诸技之母（原叫“白龙探身”，“黑蛇吐掌”等以龙、蛇为各种反打和压打的摔打之技），是非常重要的。

若不掌握这种霸王拳，应付下述的龙华拳等反摔（采用关节的反摔法的摔技）是绝对办不到的。抽出被抓住的手（如掌握就能毫不费力地抽出）。象“被抓住手腕时应注意的方法”部分叙述那样法形。如不重视这种法形，就得竭尽全力来扳手，也许一、两次不能成功。虽然技术在不断地进步，但象以上精妙的法形还是不容易学到的。

作为实际问题，引法单独演练是不好的。虽然不管采取某种恰当的架势，大体都能够敷衍过去的。可是，只有霸王拳，只要不事先练习，一旦



1



图 2

(两人缠打)的对手是不会饶过的。

就以骑自行车这个简单的事为例。实际练习一小时车也要胜过读十本书的。

因此，以下是我和我的最亲密的友人做一下示范，其他人也可一边看照片，一边试练。即或这样做也不能一下子什么都会的，法形一定得当要突出少林拳法的合理性。

2、实技练习

(1) 龙王拳第一——被握住单手时应注意的技术法。

架势：攻者守者随便采取任何架势。只在距离上要用防御的距离（参照“布阵法”部分）。但不要它记合敬礼，调也。眼观八方的姿态。

攻者（图左）插入左足，用右手握拉守者的右手（图1）。

守者①一边以式前踏出左足，一边和落腕护手腕的方法。再参照“被握住手腕时”注意的方法”部分）。不可忘记五指伸开。

②平用 中 架势，准备下一手的攻击（图2）

③以被握体的右手腕为支点，一边注意不使手腕移动，一边把右肘移置在攻者的右肘之上打

④用拔出右手的甲子，打攻者的侧面叫“合”（耳侧前方）的要害处（图4）。

⑤左边把右足向右前摆成蟹足式，边把上体向右边转，用左正拳直打攻者的三日月（腰部要害处），右手根本不动保持中段架势（图5）。

⑥这次边把上体向左斜边用右正拳向中段直打（图6）。

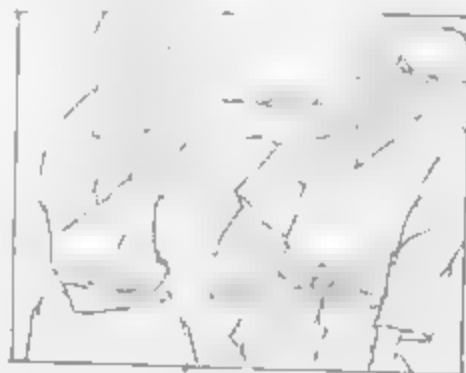
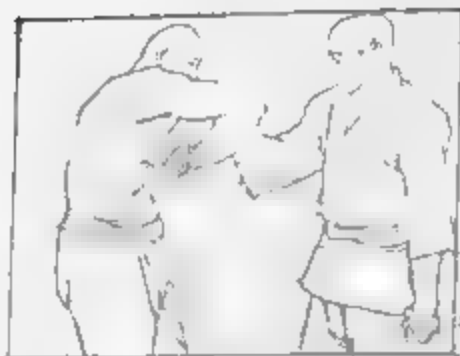
⑦最后用右足回身踢攻者的中段（图7）。再收足保持左一字架势（图8）。

(2) 龙王拳第二——被握住双手时应注意的技术

架势：攻者、守者随便摆出任何架势，要测定好防御距离。

攻者：用双手从上边握住守者的手用力拉拽的技术（图9）。

守者①向前踏出左足，用钩手守法，首先以保护手腕的体势（图10）。这时应注意肘不可离自己的肋腹部太远。如那样的话手腕用不上力，必然



并逼对方的对手和侧。

1 拉回自己这方面来(图11)。不可忘
打出要在把五指拉到自己这边来之前进
手的瞬间手掌不要对脸部的正面。就

开五指。这叫“靠近抽手”。

右手的背面打眼(图12)。接着向中
打”部分)。

相同的要领把左手靠近抽出(照片
左手猛打攻击者的三日月(图15)。

⑤一边左侧身。一边用右手拍架内打成右一字
手。最后用左腿踢攻击者的上段(图16)。

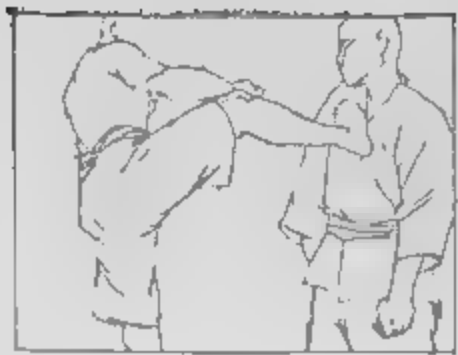
攻者、守者随便摆出任何架势。但要采

用左手抓住守者的右手(图17)，用右
手猛打(图18)。

者①踏入左足。右手用钩手守法。用左手刀
切(图18)。

图(19)那样把右手往攻击者的外侧移出。
从右肘部向攻击者左肘外侧比打抽手。这就是

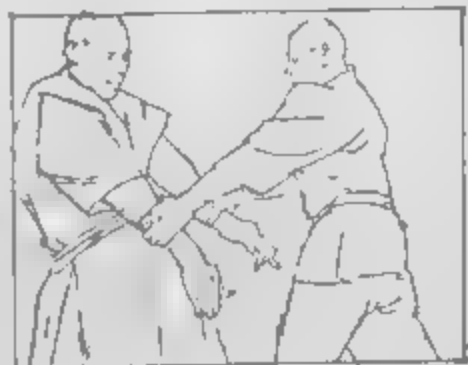
②用抽出的右手封眼(图20)。



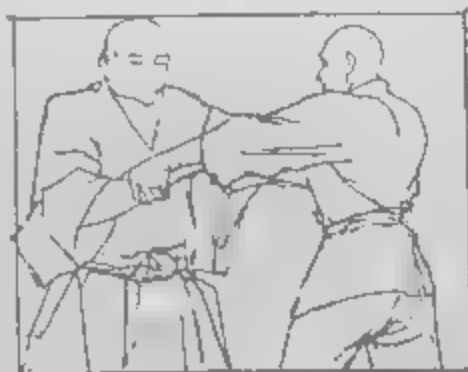
7



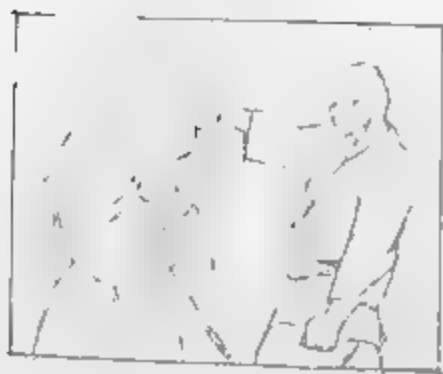
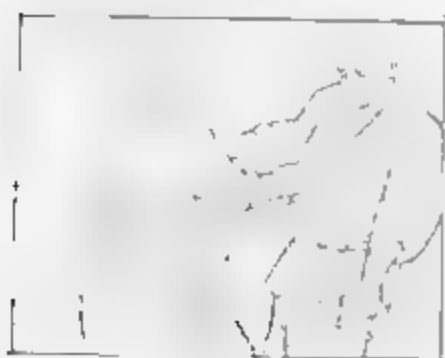
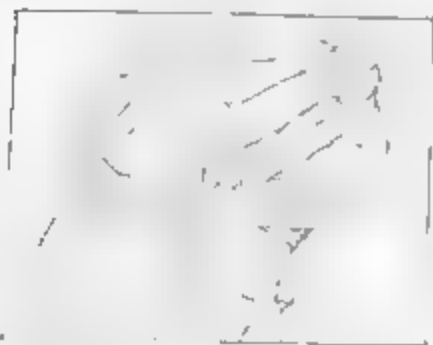
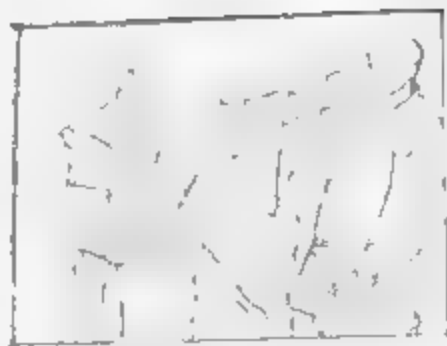
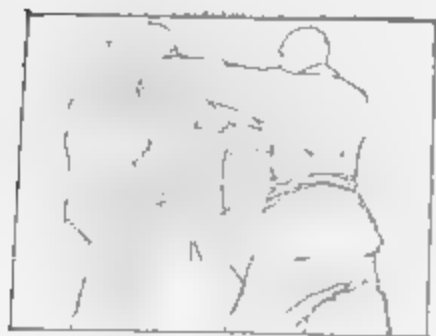
8

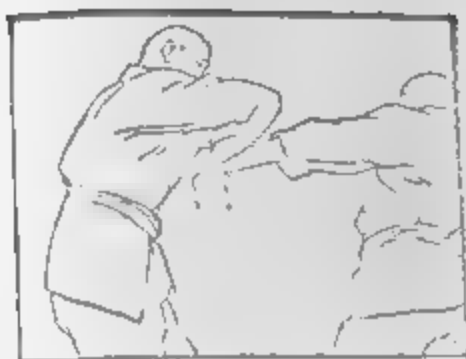


9



10





19



第五课 龙华拳——反手摔 的妙技

1. 什么是反手摔

反手摔是采取捉住对手逆关节摔倒的妙技。

当抓这里的时候，边预防这招儿，边向反对方用力。并且注意对手的力量越强，就要用力的技术，在练武场，对攻者尽可能要承受很

练。

2. 实技练习

(1) 龙华拳第一之一——手被抓住也能摔倒

架势：自由。用防御距离。

攻者（图左）用右手握住守者的右手硬拉（图

①（图右）踏出一只左足，先用钩手守法

握紧（图2）当然，是要用左手准备打封眼。

（图3）当然，是要用左手准备打封眼。这时，攻者（图2）用右手硬拉守者（图3）用左手准备打封眼。

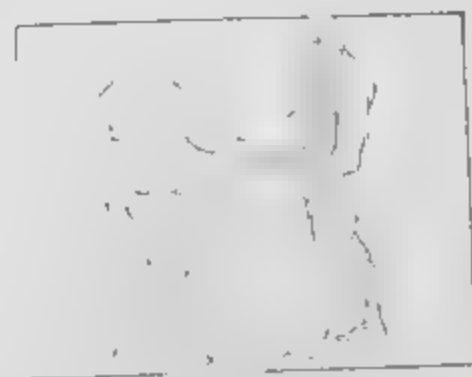


图 1

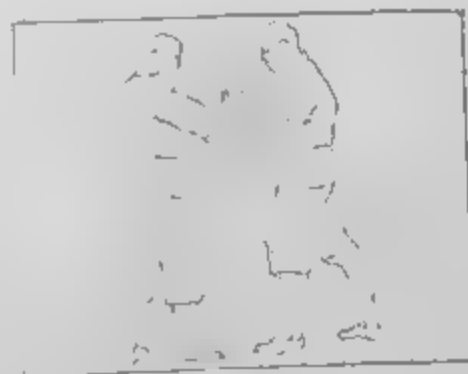


图 2

④这样拉，攻者的右手腕被自然拉和制住，转圈，由于内腿完全弯曲，也不能再起什么作用了。

⑤把攻者的右手腕用两手抓住，一边右肘向前移动，一边手往对手的右肘（图4）。

⑥用这种不动的姿势平衡攻者人前腿把攻者的右手拉到自己的右下方（图5、6）。攻者很自然地不自觉地倒下（图7）。

⑦用右腿刀时住已倒下的攻者横三枕（图8）。

（2）龙拳第二之二——两手被捉住也能摔倒对方的技巧

架势：攻、守双方自由选定架势，保持基本距

架势：用两手抓住守者的手，横身前拉（图9）。

攻者①放出左腿，前腿时两腿向前用力拉，用左手向上保护右手，用右手掌的“虎口”拉出右手（图10）。

②用右手右手向前拉，左手“虎口”拉右手抽手（图11）。

③用右手右手向前拉，左手右手向上拉，用右手掌心向前拉，左手向上，用右手掌心向前拉攻者的手肘（图12）。接着把右肘直立在攻者的右肘上，把靠近自己这一边的右手，从上边拉住攻者的手。

④向前打出左肘，用左手掌的右手法一抽也，就退自然地又反手抓住攻者的右手肘（图13）。

⑤自由的左手抓住攻者的右手肘下拉（图14），这时若从下面看，攻者的手被牵（图14）就是这样。

⑥反腿倒下的攻者的右腿，象从地板上立个直角那样，再用立着的右肘劈拉攻者的右腿（图15）。

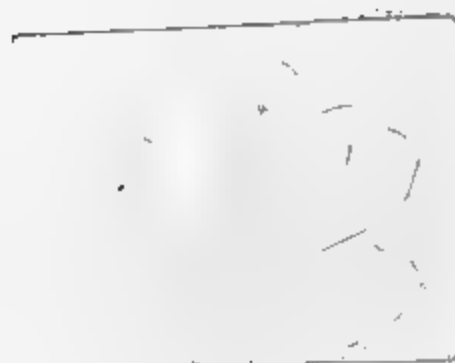
（3）龙拳第三之二——两手被捉住也能摔倒对方的技巧

架势：攻、守双方自由选定架势，保持基本距

架势：用两手抓住守者的两手强拉（图17）。

守者①踏出右腿用右手下压，立右掌在攻者的左肘下抽右手。左手抓住已被牵起来的攻者的手窝（图18）。

②用自由的右手拇指压住攻者的左手背。



4



5



6



7

，扭到自己的右侧按压（图
21），用右手把攻者的左手腕在内侧折弯而

在空中倒转（图20）。这样
攻者的左手腕，而是用右手从下

攻者，用右手从下面把守者的两手抓住（图

23），扭为攻者的中段（图24）。

右手靠近胸前，一边用左手
（图25）。

把右肘靠在攻者的左肘上
（图26），用肘和肘两方面的力量，把攻

者的肘扭过来，用右手掌拳击“后
（图27）。

28），用右足踢翻（图28），参照

向上抬起攻者的右手（图30）。

样子时，左足踏出在攻者的左足
钻到攻者右腕下（图31）。

已
边压住而失败。

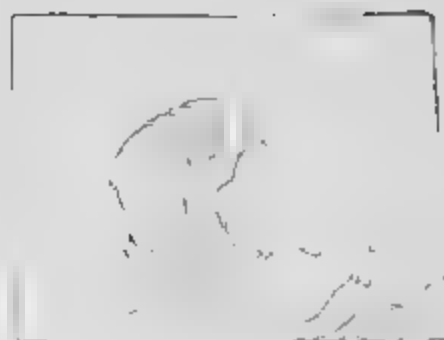


图10



图 11



图 15



图 12



图 16



13



图 17



图 14



图 18



图19



图23



图20



图24



图21



图25



图22



图26



图27



图31



图28



图32



图29



图33



第六课 罗汉拳——逆手抓 抓衣服的摔技

1. 什么是抓衣法

抓衣象字面意思那样是指抓衣服而言。在少林拳法中,这种情况抓对方的手都取逆手(从下往上)抓、压、摔的手法,此法形系统叫做罗汉拳。

采用这种逆手抓法与逆手摔打的动作,尤其抓住恰当的机会很重要,因为抓住最佳机会而取胜的事例倒是非常多的。虽然把握好的需要瞬间的机会而取胜是相当难的,但只有这样能决定胜负,没有比这再漂亮的技术了。

就是在中国,这种法形的继承者也不是太多,因为它是拳法中的高超技术的法形。

2. 实技练习

(1) 罗汉拳第一——即使被捉住衣袖也能把对手摔倒的技法

架势: 攻者、守者自由选定架势

攻者: 用左手握住守者的右下袖, 用右手抓守者的左襟(图1)。

守者①把左手放在攻者的右手上, 警戒打头部, 当架肘刀, 意思是要采取把攻者的右腕从中间要出的姿势(图2)。

②把右肘拉到手前(自己这一边), 从攻者的左手下边, 绕过右肘在折弯了的肘之间剪挟攻者的左手, 就是在上臂部与内腕刀之间来剪挟攻者的左手(图2)。

③在被弯过来的攻者的左手腕上加上左手, 以右足为轴, 把右腿向后摆。就是散开身体(图3), 攻者喷通一声轻轻地来个倒栽葱。

④因为选定了攻者的手腕, 所以对手不得不来个仰面朝天, 接着又选定了用左足去踩攻者的胃部。这时把已抓住攻者左手, 又加上自己的右手往里猛拧, 这就可以封锁了攻者的动作(图4)。

(2) 罗汉拳第二之二——在坐着的情况下摔倒对方的技法

架势: 攻者自由选定架势。

守者正坐或盘腿坐。

攻者: 用右手抓住守者的右袖(图5)抢右拳



图1



图2



图3



图4

迅速打米(图5)。

守者①在气海丹田用力，两拳放在膝上，双肘贴紧肋腹防止身体前后摇晃。

②用左手从侧面迅速攻击对方的左手腕(图6)将右肘前放在对方的左肘上，在自己胸前摆住铁肘(图7)。攻击的手腕朝手臂方向弯曲。

③用双拳击击后背要害处(图8)。



图5



图6



图7



图8

译 后 记

宗道臣于1911年生于日本冈山县的一个偏僻山村。他幼年丧父，少年失母，两妹又相继夭折，孤苦无依，孑然一身，遂于十岁时随祖父来中国东北沈阳，其间曾两次回国，停留暂居。第二次世界大战后，于1946年返籍，前后在中国居住达二十年之久。这期间，他曾拜中国拳家陈良、文太家为师学练拳法。后来，他又随二师去中国河南少林寺参学了“嵩少林”，并以恒林高僧为师，接受了义和门拳的决统继承仪式，从此皈依中国佛门。最后他又数次来中国，非常珍视中日两国人民的友谊。最后一次是在1980年，转道到 中国嵩山 少林寺 参拜达摩，并立碑为念。翌年则逝于日本，享年七十一岁。

此书成稿于1963年7月，8月第一次付印，发行后，深受日本广大拳法爱好者欢迎，现已再版五十八次。

宗道臣是日本第一个传授中国少林寺拳法的导师。日本现在拳士百余万人。他在传授中把这门秘不外传的中国古老拳法又加以系统整理成书，这是对武林的一大贡献，也是联系中日两国人民友好往来的纽带。

当兹中国武术中兴之际，此书对于广大青少年学习与研究少林武术，提高身体素质，培养坚毅性格，振奋民族精神，以促进四化建设无疑如良师益友。但因译者水平所限，批漏之处很多，尚望广大读者批评指正！

译 者